Pani domu

Dwutygodnik. Organ Związku Pań Domu
i Instytutu Gospodarstwa Domowego

Po radość życia. Marja Curie-Skłodowska. O poradni psychologicznej. Karnawał się zbliża — tkaniny, moda. Nasze niedbalstwa mieszkaniowe. Ochrona mieszkania w czasie wojny gazowej. Czworonożni przyjaciele. Czy gotować w wodzie, czy w parze? Łatwe kolacje — przepisy.

Photo-Plat



14

Cena 70 gr.

Prosimy o zgłaszanie prenumeraty pisma „Pani Domu" na rok 1936

Roczniki pisma Organizacja Gospodarstwa Domowego i Pani Domu

Rocznik z r.	1930 bez Nr. 10	koszt.	zł. 5,00
"	1931 bez Nr. 1 i 2	"	" 5,00
"	1932 " " 1	"	" 6,00
"	1933 kompletny	"	" 8,00
"	1934 "	"	" 8,00

Zgłoszenia i należność prosimy kierować do Administracji 2-tygodnika **„PANI DOMU"**,

Warszawa, Nowy Świat 9
konto P. K. O. Nr. 7740.

(za przesyłkę pocztową dolicza się 50 gr.)

POGADANKI POLSKIEGO RADJA W DZIALE KOBIECYM

Poniedziałek 2 grudnia godz. 17: — Halina Dernałowicz — Sprawa kobieca w Lidze Narodów.

Środa 4 grudnia godz. 12.15: — Z. Czerny-Biernatowa — Odżywcze wartości pokarmów. (Cykl: Racjonalne żywienie).

Poniedziałek 9 grudnia godz. 17: — Dr. Janina Misiewicz — Kobieta w walce z gruźlicą.

Środa 11 grudnia godz. 12.15: — M. Strasburger — Jarzyny i owoce w naszem pożywieniu (Cykl: Racjonalne żywienie).

Codziennie z wyjątkiem niedziel, godz. 13,25. — Chwilka dla kobiet.

Rok IX 1-go grudnia 1935 Nr. 14.

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

Do naszych Czytelniczek

Pismo nasze wydajemy wspólnym trudem i pracą w tym celu, aby Czytelniczkom naszym dawać dobre rady i zaspakajać lub rozbudzać ich zainteresowanie w dziedzinie kierowania rodziną i gospodarstwem domowem.

Czy nam się to zawsze udaje? Zdania byłyby prawdopodobnie podzielone. Ale wszystkie wiemy, że dawać rady — dobre rady — nie jest rzeczą łatwą, tak jak i sztuką jest umieć z tych rad właściwie korzystać.

Jeżeli nie na wszystkie swoje pytania w tej dziedzinie znalazły panie w piśmie odpowiedź, to postaramy się to naprawić, musimy jednak wiedzieć, czego Panie życzą sobie najbardziej. Otóż to właśnie! — odpowiedzą Panie — obecnie trapi nas najbardziej jedna i tylko jedna sprawa: jak wiązać koniec z końcem i jak prowadzić nasze domy, wobec zmniejszonych dochodów?

Niewątpliwie sprawa jest nad wyraz poważna: chodzi bowiem o to, aby życie domowe nie zachwiało się z powodu obciętego budżetu, aby nie ucierpiało na tem zdrowie ani potrzeby kulturalne członków naszych rodzin. Ale — doprawdy — czy jest możliwe dać na to radę w postaci uniwersalnych recept? Wszak każda rodzina i każde gospodarstwo w innych znajduje się warunkach, innemi rozporządza sumami, inną ilość domowników musi obsłużyć i różne ich potrzeby zaspokoić: co do odżywiania, leczenia, kształcenia, mieszkania, a nawet rozrywek kulturalnych.

To też dążeniem naszego pisma nie jest i nie może być dostarczanie recept na sposoby i środki w prowadzeniu poszczególnych domów, lecz zwracanie uwagi na sprawy i zagadnienia, które — *przemyślone i opracowane indywidualnie* — wzbogacą inicjatywę, pomysłowość i umiejętności każdej poszczególnej kierowniczki gospodarstwa.

Dlatego to obok wskazówek i artykułów ściśle praktycznych, dających się zastosować bezpośrednio i odrazu, jak jadłospisy, przepisy, towaroznawstwo produktów i sprzętów, dajemy inne artykuły, omawiające sprawy współżycia harmonijnego w rodzinie, sprawy kształcenia gospodarczego, nowe wynalazki i zdobycze wiedzy, higjenę osobistą, otoczenia i t. p. I w tych artykułach, teoretycznych i pozornie od techniki prac domowych i budżetu oderwanych, znajdą Panie napewno możliwości wprowadzenia w swych domach zmian na lepsze.

I oto zagadnienie „atmosfery domowej" wysuwa się na pierwszy plan właśnie teraz, w okresie ciężkim finansowo, i musi być przemyślane zupełnie równolegle z... budżetem. Właśnie teraz musimy się starać bardziej niż kiedykolwiek o pogodę ducha i o to, aby dom nasz był naprawdę przystanią, terenem życzliwej wymiany myśli, źródłem radości i siły dla tych, którzy do codziennej pracy z tego domu wychodzą.

Da się to uzyskać przez opanowanie wewnętrzne i przez należytą organizację życia domowego i zajęć gospodarskich. Ale to nie wszystko. Musimy również — staranniej niż kiedykolwiek — ułożyć nasz budżet domowy i bardzo sumiennie ten budżet wykonać.

„Życie nad stan" raz na zawsze musi zniknąć z naszej gospodarki domowej i osobistej. Budżet obecny wskaże nam, że — mimo wszystko — trzeba odkładać pewne, choćby drobne oszczędności; że ograniczyć musimy to wszystko, co dla naszego kulturalnego życia było nieistotne; że wiele zajęć, w których nas wyręczano, musimy obecnie wykonywać same, a żywienie naszych rodzin, zakupy i t. p. musimy czynić obecnie jeszcze bardziej roztropnie niż dotąd, po zastanowieniu i ze znajomością rzeczy.

Tak, ciężar obowiązków matki i gospodyni wzrósł i praca wypełni jej obecnie o wiele więcej godzin niż dotąd. Czyżby więc miała przez dzień cały oddawać się tylko zajęciom gospodarskim, kłopotom i troskom? Nie, właśnie teraz musi znaleźć choćby godzinę dziennie na swój wypoczynek — prawdziwy wypoczynek, który jej wróci siły i pogodę ducha na resztę dnia. Musi znaleźć również godzinę na czytanie i kształcenie ogólne i zawodowe oraz musi umieć znaleźć czas na pracę dla innych, którzy jej potrzebują. Pragniemy namówić Panie, aby sprobowały obok swoich codziennych zajęć, zainteresować się sprawami ogólnego znaczenia, czy to będą sprawy naukowe, społeczne, polityczne, kulturalne, czy charytatywne.

Jako uświadomione obywatelki i kierowniczki domów rodzinnych, stańmy na wysokości zadania i prowadząc nasze domy z większem niż kiedykolwiek oddaniem, dajmy przykład zaradności i odwagi. Obok tego sercem i umysłem ogarniajmy te inne, dalsze sprawy, które jednak zawsze wiążą się organicznie z domem rodzinnym. W rozglądaniu się po szerszym horyzoncie spraw ludzkich znajdziemy siłę wewnętrzną do wypełniania naszych codziennych obowiązków.

Nie poddawajmy się depresji i zniechęceniu i nie zakładajmy rąk. Oto czeka nas wzmożona praca nad racjonalnem i ekonomicznem żywieniem rodziny, nad zorganizowaniem prac domowych w imię oszczędności, w imię wygody domowników i harmonji domowej; czeka nas również praca społeczna na różnych odcinkach, od której nie wolno nam się uchylać właśnie dlatego, że jest... ciężko.

Zwracamy uwagę Czytelniczek na artykuły, które ukażą się w następnym numerze pisma, a mian.: I. Mandukowej „Obniżka płac a budżet rodziny" i M. Chmieleńskiej — „Na czem jeszcze można oszczędzić?".

REDAKCJA.

Wanda Ivánka-Prażmowska

Po radość życia

Trudno jest kogoś przekonać o wartości tego, czego ten ktoś nie zna. Prawdzie tej nadał już Shaw dowcipną formę: „Nie radź drugiemu, co tobie miło, ludzie mają różne gusty" i właściwie to powinno wystarczyć, aby „dobre rady" znikły z tematu naszych rozmów i artykułów. A jednak...

Nałóg jest nałogiem. Mamy nałóg radzenia innym tego, co nam daje przyjemność, a jeżeli używanie tej przyjemności stało się u nas nałogiem, to mamy nałóg namawiania innych do nałogu. Jasne, prawda? I tak przeciwstawiwszy Shaw'owi swój nałóg przechodzę do treści. Będę namawiać do spróbowania sportu narciarskiego.

Nie wierzę bowiem, aby istniał ktoś, kto nie stałby się entuzjastą nart już po dwutygodniowym kursie. Pamiętam dobrze, jak to było ze mną i mojemi koleżankami na kursie dla początkujących. Pierwszy dzień był straszny. Deski się ślizgały, myśmy leżały w śniegu, z którego nie można się było wygrzebać, bo narty się „zaplątały" i dopiero odpięcie desek było radosną chwilą tego dnia. Przez następnych parę dni było jeszcze gorzej, bo kazano zjeżdżać z góry. Ileż to było strachu, ile krzyku, jakaś banda niezgrabiaszy tytłała się w śniegu. Mięśnie bolały, w głowie szumiało, serce podchodziło pod gardło ze strachu i gdyby nie wstyd jednej przed drugą, każda chciałaby napewno wyrzec się tego „rozkosznego" sportu raz na zawsze. I wtedy zwykle przychodziło jakieś olśnienie. Kolana „miękły" i chwytały równowagę, ręce spokojnie trzymały w tyle kijki, a noga posłusznie wykonywała opór. To był pierwszy zjazd niezakończony upadkiem, pierwsza iskierka nadziei. A po paru jeszcze dniach już wogóle nie było o czem mówić. Ciężkie deski stały się naprawdę skrzydłami u nóg, poznałyśmy rozkosz pędu, i otworzyła się przed nami niedostępna dotąd kraina bezkresnych śnieżnych pól, zalanych słońcem tak jasnem i gorącem, jakiego nikt dotąd nie znał w dolinach.

Wstęp do owej tajemniczej zaklętej krainy zimowego piękna dały nam dwie deski. I nawet te z nas, które nie lubiły zimy, te które od pierwszych dni października marzły i wtuliwszy nos w futro wzdychały do wiosny, nawet te pławiły się w słońcu i śniegu, było im gorąco, a zima stała się ukochaną porą roku.

Stało się to, w co nie uwierzy właśnie nikt, kto na nartach nie jeździł — narty stały się głębokiem psychicznem przeżyciem. Narty to nie sport, nie rozrywka — to coś, czego zdefinjować nie można, przeżycie, które sięga wgłąb duszy, wydobywa radości, o jakich się nie śniło, przewartościowuje poglądy i uczucia. I gdy to piszę wiem, że znowu przez nienarciarzy będzie mi to poczytane za frazes, ale nic na to nie poradzę, bo najgłębsze uczucia wyrażone słowami brzmieć będą jak frazes dla tego, kto nie dzieli tych uczuć. Wiem tylko, że po każdym odczycie, na którym mówiłam o nartach te „frazesy", podchodziła do mnie jakaś osoba i z błyskiem w oczach powierzała mi drżącym głosem swą tajemnicę. Jedna opowiadała jak po ciężkich trudnościach pożycia z mężem, wyjechała ze swym niedomagającym synem do Zakopanego. Depresja po przejściach małżeńskich potęgowała poczucie obcości w stosunku do syna, zupełną niemożność nawiązania głębszego kontaktu. I oto zrobiło się coś niezwykłego. Matka z synem pożyczyli narty i wypróbowawszy ich pod reglami poszli na parę dni w góry. Gdy wrócili do rodzinnego domu, byli to jaknajgłębiej ze sobą zżyci ludzie, a przemiana jaka się dokonała w psychice owej matki sprawiła, że życie jej domowe jest teraz wielkiem szczęściem. Druga opowiadała, jak po rozejściu się z mężem bliska była samobójstwa. Koleżanki zaciągnęły ją przemocą na kurs narciarski. I ta kobieta, która sądziła, że już nic w życiu jej nie ucieszy, w obliczu piękna gór poczuła, że jednak żyć warto. I gdy opowiadały mi to moje słuchaczki wzruszone wspomnieniem własnych przeżyć, mówiły zawsze: „niech pani i o tem opowie, niech i to służy za argument."

A ja wtedy myślałam sobie: opowiem, ale czy mi uwierzą.. Czy ci, którym ciężko na duszy uwierzą, że narty mogłyby stać się dla nich źródłem radości życia? A ci, którzy to źródło noszą w swej duszy, z innych przeżyć czerpiąc siłę ducha, czy ci uwierzą, że narty też mogą być przeżyciem? To jedno mnie trapi.



Wszelkie inne argumenty przeciwko narciarstwu uważam za nieistotne. Mówi się dużo o niebezpieczeństwie nart, o licznych wypadkach okaleczeń. To jest niestety prawda, ale winę ponoszą nie narty a ludzie. Jeżeli kto jest tak głupi, że brawuruje śmiałemi zjazdami, a nie umie zrobić żadnej ewolucji, nie umie skręcić łukiem, nie umie zahamować oporem, zatrzymać się pługiem, czy kristjanją, to naturalnie prędzej czy później kark skręci. W ostatnich latach zrobiła się moda jeżdżenia na narty bez uprzedniego przygotowania na kursie. Moda ta musi skończyć się nieszczęśliwie. Dużo przyczynili się do tego mężczyźni. Mając silniejsze nogi i będąc naogół sprawniejsi fizycznie, opanowują oni technikę narciarstwa bardzo szybko. Myślą wobec tego, że kobieta nauczy się tej sztuki tak samo szybko jak oni i prowadzą ją odrazu na trudne wycieczki. Znałam młodzieńca, który kupił swej żonie narty i powiedział: „dziś pokażę ci łuk i opór, jutro rano nauczysz się kristjanji, a w południe pójdziemy na Kasprowy". Na takich niema rady!

Jeżdżenie bez przygotowania, to przyczyna 90% wypadków narciarskich. Skoro to jednak nie może być zabronione policyjnie, należy odwoływać się do zdrowego rozsądku. W dodatku takie jeżdżenie w za trudnych dla siebie warunkach nie daje żadnej przyjemności, tylko przemęcza i zniechęca. Ambicja robienia za trudnych szlaków jest bardzo szkodliwa i w narciarstwie niecelowa. Narciarstwo jest tym wyjątkowym sportem, w którym najwcześniejsze stadja naszych postępów dają subjektywnie niemniej przyjemności jak całkowita perfekcja. Jeśli jestem Bronisławą Polankową — idę na wysoką górę i zjeżdżam szybko, jeżeli jestem patałachem, niewiele umiem i nie mam dużo sił, to wchodzę na niziutką górkę i zjeżdżam powoli ukośnie. Przyjemność subjektywna jest napewno ta sama. I na tem właśnie polegają rozkosze narciarstwa. Trzeba się wyrzec tylko ambicji.. Nie chcieć dorównać „jej" czy „jemu", jeśli na to nie ma się sił i umiejętności, i nie chodzić na wycieczki z silniejszemi od siebie, gdzie starając się nadążyć ich tempu, zaspokoi się swą ambicję, a zniszczy serce. Zresztą przy zmęczeniu bardzo łatwo o upadek, bo nogi w trudnym momencie odmówią posłuszeństwa.

To też paniom, które chciałyby jednak sięgnąć po to nieznane sobie źródło radości życia, dałabym następujących 6 przykazań.

1. Przed decyzją wyjazdu na narty, zasięgnij porady lekarza, najlepiej lekarza w poradni sportowej, gdyż on wie, jakiego wysiłku wymagają narty.

2. Spraw sobie kostjum skromny i tani i unikaj zabierania zbyt wielu ciepłych rzeczy.

3. Pierwsze kroki narciarskie stawiaj koniecznie pod kierunkiem fachowym i cierpliwym. Najlepiej zapisz się na kurs, przyczem ze względu na równość poziomu dobrze jeśli to będzie kurs wyłącznie kobiecy.

4. Kiedy już opanujesz technikę tak, że pozwoli ci to na dalsze wycieczki, nie chodź nigdy w towarzystwie lepszem technicznie i silniejszem fizycznie, o ile nie masz gwarancji, że stosowanie się przez nich do ciebie nie będzie dla nich przykrością.

5. Pamiętaj, że nie jest wstydem zjechać łatwiejszym sposobem (np. zakosami), jeżeli nie jesteś pewna, że w dużym pędzie jazdy nawprost będziesz umiała wykonać odpowiednie ewolucje dla zahamowania.

6. Pamiętaj, że celem twoim jest przyjemność, a nie łamanie rąk i nóg.

Marja Skłodowska-Curie (1867—1934)

W historji rozwoju nauk przyrodniczych spotykamy wielkie imiona, mało jest jednak takich, któreby w dziejach chemji i fizyki zabłysły z równą siłą, jak imię Marji Skłodowskiej-Curie. Jest ono trwale związane z nauką o promieniotwórczości.

Marja Skłodowska urodziła się w Warszawie dnia 7 listopada 1867 r. Wzrastała w środowisku wyjątkowo sprzyjającem rozwojowi umysłu dziecka. Ojciec jej — nauczyciel fizyki i matematyk, matka — wybitny pedagog. Początkowe swoje nauki pobiera w szkole prywatnej J. Sikorskiej, następnie kończy w Warszawie III-cie Gimnazjum rządowe. Już jako młodziutka maturzystka pragnęła poświęcić się pracy naukowej i wstąpić na uniwersytet, napotkała jednak na tak wielkie trudności, że dopiero po kilku latach wytrwałego wysiłku zdołała je pokonać. Do 1891 r. przebywa Marja Skłodowska częściowo na wsi jako nauczycielka prywatna, częściowo uczy w Warszawie. W tym samym roku wyjeżdża do Paryża, gdzie urzeczywistniają się jej marzenia i wstępuje na wydział nauk ścisłych tamtejszego uniwersytetu.

Mimo ciężkich warunków materjalnych i słabego przygotowania do studjów wyższych już w roku 1893 osiąga licencjat nauk fizycznych, a w rok później nauk matematycznych, poczem powraca do Polski z myślą pozostania w kraju.

Nie była jej jednak przeznaczona praca na niwie ojczystej: zmuszona warunkami po kilku miesiącach pobytu w kraju wraca do Paryża, gdzie pochłonięta pracą naukową pozostaje na stałe.

Marja Skłodowska w roku 1895 poślubiła Piotra Curie, świeżo mianowanego profesora w Szkole Fizyki i Chemji m. Paryża. W tej to szkole przez szereg lat ogniskowało się życie naukowe małżonków.

W r. 1897 Marja Curie rozpoczęła historyczną swoją pracę nad promieniami uranowemi, wykrytemi w 1896 r. przez Becquerela, który przeprowadzał badania zdolności promieniowania uranu metodą fotograficzną. M. Skłodowska-Curie nie idzie utartemi drogami, lecz dzięki bystrości swego umysłu obiera nową, dotychczas niestosowaną metodę badań, elektryczną.

Nowa ta metoda pozwoliła jej wykryć, że spośród znanych pierwiastków, tylko uran i tor oraz ich związki chemiczne posiadają zdolności wydzielania promieni; zdolność tę nazwała badaczka promieniotwórczością.

Podczas dokładnych tych badań Marja Skłodowska-Curie genjalnością swego umysłu stawia śmiałą hipotezę o istnieniu nowych nieznanych pierwiastków, posiadających znacznie większą siłę promieniotwórczą. Samodzielnie prowadzone doświadczenia i ich rewelacyjne wyniki porywają za sobą Piotra Curie, jej męża, który na prośby żony porzuca dotychczasowe swe prace i oddaje się badaniom rozpoczętym przez M. Skłodowską-Curie.

O tym ciężkim okresie pracy badawczej z rozrzewnieniem pisze w swej autobiografji wielka uczona:

„W szopie tej, w której latem niemiłosiernie piekło słońce, a zimą słabo ogrzewał piecyk żelazny, bez podłogi, o oszklonym dachu niedostatecznie chroniącym nas przed niepogodą spędziliśmy najszczęśliwsze lata naszego istnienia, poświęcając się całkowicie pracy bez wytchnienia..."

W lipcu 1897 r. małżonkowie Curie zakomunikowal. światu uczonych o odkryciu *polonu*, a w grudniu tegoż roku o odkryciu *radu*, pierwiastka, który kilka miljonów razy silniej promieniuje niż uran. Odkrycia te wywołały prawdziwy przewrót w świecie naukowym. W dalszych swych pracach małżonkowie Curie dowiedli, że atomy nie są niezmienne, że pierwiastki takie jak rad, rozpadają się samorzutnie, tworząc nowe pierwiastki, które po jakimś określonym czasie także giną aby stworzyć nowe. Ostateczne wyniki rozpadu pierwiastków promieniotwórczych to gaz „hel" i metal „ołów".

Odkrycie radu i znamienne skutki tego odkrycia przyniosły małżonkom Curie sławę i zaszczyty. Otrzymali wraz z Becquerelem nagrodę Nobla z fizyki i wiele innych odznaczeń.

W r. 1906 Marja Curie traci w tragicznym wypadku męża, — co jest dla niej wielkim ciosem. Po śmierci Piotra Curie obejmuje opustoszałą po nim katedrę radjologji w Sorbonie. Z niezłomną wolą prowadzi rozpoczęte dzieło i dzięki żelaznej energji i niezmordowanym wysiłkom osiąga nowe wybitne zdobycze naukowe, za które otrzymuje wkrótce drugą nagrodę Nobla z chemji.

Marja Skłodowska-Curie prowadziła żywot bardzo skromny — nietylko wszystkie skarby swego wielkiego umysłu, ale i korzyści materjalne, osiągane ze swych prac, ofiarowała dla dobra nauki. W roku 1913 — 14 organizuje Instytut Radowy w Paryżu, który stanowi potężną placówkę naukową, promieniującą na cały świat i gromadzącą całe zastępy uczniów ze wszystkich krajów. Z jej inicjatywy powstaje również w ostatnich latach Instytut Radowy w Warszawie. Oba Instytuty, zarówno Paryski jak i Warszawski, zostały hojnie obdarowane przez wielką uczoną radem, który ofiarowała Jej w dowód uznania zasług — Ameryka.

Jak wiadomo, rad posiada nietylko znaczenie czysto naukowe: znalazł on już szerokie zastosowanie w lecznictwie, służąc jako środek skutecznej walki ze straszną plagą ludzkości — rakiem.

W Polsce umiera około 30.000 ludzi rocznie na raka, w tem znaczny odsetek kobiet. W nowoczesnem lecznictwie używa się radu pod postacią roztworów „emanacji radu" jako zastrzyków lub inhalacji. Bardziej rozpowszechniona i lepiej naukowo zbadana metoda polega na stosowaniu radu w cieniutkich rureczkach platynowych i złotych. Działa się niemi miejscowo na chore tkanki. Rurki te można umieszczać na powierzchni ciała lub w jego jamach, wreszcie zaostrzone w formie igiełek wprowadzać pod skórę lub do środka nowotworu. *Poddane promieniom radu komórki niektórych rodzajów raka ulegają zniszczeniu.*



Ilustracja łaskawie wypożyczona nam z redakcji wytwornego miesięcznika „Arkady“, poświęconego zaznajamianiu czytelników z dorobkiem polskiego przemysłu i rękodzieła i będącego poważną placówką krzewienia piękna w życiu codziennem.

Możliwość zwalczania jednej z najstraszniejszych chorób ludzkich sprawiła, że wynalezienie radu, odkrycie jego własności i zastosowanie ich w lecznictwie — uważane jest przez cały świat za dobrodziejstwo, a Marja Skłodowska-Curie słusznie zaliczona do rzędu największych dobroczyńców ludzkości.

Należy jeszcze podkreślić, że mimo całkowitego poświęcenia się nauce, pracując dla dobra ogółu, Marja Skłodowska-Curie nie zaniedbuje swych obowiązków jako żona i matka i osobiście zajmuje się wychowaniem swych córek, o czem pisze w swej biografji:

„Pogodzenie życia rodzinnego z karjerą naukową nie było rzeczą łatwą, wymagało wiele stanowczości i poświęcenia“.

Naród cały składa hołd wielkiej uczonej. Ufundowano w Warszawie Instytut Radowy im. Marji Skłodowskiej-Curie, mieszczący się przy ul. Wawelskiej 15 (konto P.K.O. 9255, na które można składać dalsze ofiary na cele tej pożytecznej instytucji).

Dnia 5 września r. b. odbyło się poświęcenie pomnika Marji Skłodowskiej-Curie, dłuta znakomitej rzeźbiarki, p. Ludwiki Nitschowej. Pomnik stanął przed Instytutem Radowym. Przedstawia on postać wielkiej uczonej w skupieniu i zamyśleniu schodzącą ze stopni, jakgdyby z wyżyn nauki ku ludzkości, której ból i cierpienie były jej tak bliskie.

Przez śmierć naszej rodaczki nie zamknęła się karta w dziejach badań naukowych — jej genjalnego umysłu, gdyż wytkniętą przez nią drogą żmudnych prac naukowych poszła jej starsza córka Irena, która już od zarania swego życia, zdradzając skłonności i zainteresowanie naukami ścisłemi, współpracowała ze swą matką. Dodatnie rezultaty jej pracy spotkały się z nadzwyczajnem uznaniem świata nauki, czego dowodem jest przyznanie jej i jej mężowi tegorocznej nagrody Nobla za prace na polu nauk ścisłych.

Nie było danem jednak Marji Skłodowskiej-Curie być świadkiem dalszych triumfów rozpoczętego przez nią dzieła badań nad promieniotwórczością, kontynuowanego przez bezpośrednią jej uczennicę i następczynię — córkę, Irène Curie-Joliot.

Wielkie zasługi uczonej Polki, która niestrudzonym wysiłkiem woli i umysłu, prostotą i skromnością całego życia i wzorowem spełnianiem podjętych obowiązków, przynosi chlubę krajowi — imię Polski wyniosły na wysoki piedestał nauki.

Inż. M. G.

Ze Związku Pań Domu w Warszawie

Wydział pomocnic domowych zawiadomił, że 14 stycznia 1936 roku Inspektorat Szkół Miejskich na skutek starań Z. P.D. uruchamia 3 letnią bezpłatną szkołę dokształcającą dla pomocnic domowych. Wykłady będą się odbywały dwa razy w tygodniu we wtorki i piątki w godz. od 17—21-ej, w gmachu I Miejskiej Szkoły Rękodzielniczej, Kazimierzowska 60. Zapisy przyjmuje Sekretarjat Z. P. D., Nowy Świat 9. Uczenice będą korzystały z ulg tramwajowych i kolejowych.

Wydział pracy na przedmieściach urządził wystawę na terenie Gazowni ul. Dworska 25, gdzie w każdy czwartek odbywają się pogadanki i pokazy z całokształtu prac domowych i odżywiania.

W dniu 6 grudnia w sali Związku Izb i Organizacyj Rolniczych, Kopernika 30 o godz. 17,30 odbędzie się zebranie miesięczne członkiń Oddziału Warszawskiego Związku Pań Domu.

Nader aktualny referat — w związku z narzuconemi przez życie ograniczeniami budżetów domowych, wygłosi p. Iza Mandukowa. Ten sam temat poruszy w swej pogadance praktycznej p. Marja Chmieleńska.

Każda Pani jeden sweter dla biednego dziecka!

Z tym apelem zwracamy się do wszystkich uspołecznionych kobiet polskich i mamy nadzieję, że w zrozumieniu potrzeby chwili i zrozumieniu cierpień dziecka drżącego z zimna, zechcą pośpieszyć z chętną pomocą.

Tak wiele pań robi włóczkowe roboty, że ofiarowanie jednego sweterka nie sprawi im dużo trudu, a jeżeli nie mają czasu, niech zechcą zebrać choćby drobne resztki włóczek w różnych kolorach i przysłać do T. O. M., gdzie chętne członkinie wyręczą je w pracy.

Akcja ta podjęta zbiorowo może okryć setki dzieci i zabezpieczyć przed zimnem. Prosimy więc o liczny współudział!

Sweterki każdej wielkości i włóczki w każdej ilości, przyjmuje z wdzięcznością Towarzystwo ochrony dzieci i młodzieży (T. O. M. ul. Grodzka 52, III brama, telefon 138-04).

Za Koło Kobiet T. O. M.

Halina Keslerowa mp. *Anna Rollowa* mp.

Dr. Jadwiga Szmydt

Co daje poradnia psychologiczna

Jako psycholog twierdzę, że bezsprzecznie porada psychologiczna daje wychowawcom istotną korzyść, posiada wartość życiową, konkretną dla każdego wychowawcy a tem samem i dla dziecka. Zdanie to opieram na kilkoletniem doświadczeniu oraz na opinji nauczycieli o wynikach badań.

Kiedy to wychowawca zwraca się do poradni psychologicznej i co mu ona daje?

Zwraca się do poradni wtedy, jeśli nie rozumie zachowania się dziecka, jeśli nie wie jak z niem postępować. Jeśli dziecko przejawia ujemne strony charakteru, jeśli ma trudności w nauce lub się w niej opuściło.

Zwracamy się do psychologa tak, jak zwracamy się do lekarza - higjenisty lub lekarza - specjalisty. Lekarz bada stan fizyczny dziecka, udziela rad w razie choroby, wskazań zapobiegawczych oraz ogólnych rad dotyczących wychowania fizycznego. Psycholog spełnia podobną rolę odnośnie do życia psychicznego. Uznajemy dziś wszyscy niezbędność opieki lekarza zarówno w chorobie jak i w celach zapobiegawczych chorobie. Przejawy życia fizycznego i psychicznego dość ściśle są z sobą związane, wskazane więc jest jednoczesne badanie strony fizycznej i psychicznej — ujęcie jednostki jako całości, wszechstronnie. Niejednokrotnie znajdujemy wyjaśnienie pewnych zaburzeń psychicznych w niedomaganiach fizycznych.

Oczywiście posiadając ogólne wykształcenie, wiemy często jak postępować z dzieckiem odnośnie jego wychowania fizycznego i psychicznego; jednak w wielu okolicznościach jesteśmy bezradni i wtedy lepiej zwrócić się do specjalistów, znawców organizmu i psychiki dziecka. Weźmy przykład z życia: dziecko źle się uczy, mimo pracy ma słabe stopnie, trudno mu. Dlaczego? Badania wykazują, że dziecko to przejawia słabą inteligencję teoretyczną, natomiast dobrą inteligencję praktyczną. A zatem badanie pozwoliło na głębsze wniknięcie w psychikę dziecka, wykazało pewne zdolności, poprzez które można będzie dziecko rozwijać. Należy więc tylko zastosować do danego dziecka inne metody nauczania, odpowiednie do jego uzdolnień, a w przyszłości wybrać mu odpowiedni typ szkoły i odpowiedni zawód.

Drogą badań zapomocą testów, aparatów możemy wniknąć głębiej w psychikę dziecka, odkryć niezauważone dotąd zdolności, na których możemy oprzeć kształcenie dziecka. Przez analizę wyników badań możemy nieraz dojść, w czem leży przyczyna trudności uczenia, możemy zrozumieć dlaczego dziecko stało się trudne, kapryśne i t. d. Podam fakt, który zobrazuje znaczenie, wartość i potrzebę badań psychologicznych. Do poradni został przyprowadzony chłopak 12-letni, nieposłuszny, dokuczliwy, przejawiający nawet niekiedy bezmyślne okrucieństwo (teroryzował kolegów). Badania wykazały, że chłopiec ten był słabo rozwinięty pod względem poczuć moralnych. Miał zrozumienie tylko dla oceny materjalnej, t. zn. oceniał sytuację tylko z punktu konsekwencji materjalnej i przewinę stopniował zależnie od wielkości konsekwencji materjalnej.

Pamiętam inną sytuację: przyszła babka z wnuczkiem i skarżyła się, że dziecko jest nieznośne, przekorne, dokuczliwe, nieposłuszne. Badanie bliższe nie wykazało nic ujemnego, nic anormalnego, natomiast wywiad z babką chłopca dał wiele do myślenia o warunkach, w jakich chowało się to dziecko. W domu było kilka osób, którym dziecko zawadzało, przeszkadzało, odnoszono się do niego jakby z pewną niechęcią i ciągle mu czegoś zabraniano i gniewano się na nie. Poradziliśmy opiekunce dziecka, aby postarano się zmienić stosunek do dziecka, sposób odnoszenia się do niego. Zastosowano się do naszej rady i rzeczywiście rezultat był dodatni.

Inny podobny wypadek miał miejsce z 4-letnim chłopczykiem. Rodzice zwrócili się do poradni z powodu silnego uporu dziecka, dziecko nikogo nie słuchało, każdy choćby najlżejszy przymus wywoływał upór niczem nieprzezwyciężony. W poradni dano dziecku zabawki, bawiło się spokojnie, normalnie, lecz gdy osoba badająca zwróciła się do niego z pytaniem, upor-

nie milczało. Badanie jednak zostało przeprowadzone w ten sposób, że dziecko siedziało na kolanach wychowawczyni, tyłem do osoby badającej i odpowiadało na pytania psychologa, mówiąc do wychowawczyni. Badania i obserwacje dziecka nie wykazały żadnej anormalności, stwierdzono tylko niczem nieprzezwyciężony upór. Natomiast wywiad z rodzicami dostarczył wiele wyjaśniającego materjału dla wyjaśnienia zachowania się dziecka. Rodzice bawili się z maleńkiem dzieckiem i drażniąc go, wywoływali jego gniew, który ich bawił. Po dwóch latach urodziło się drugie dziecko, zajęto się niem, a chłopczyka trochę zaniedbano. Gniew jego już nie bawił rodziców lecz irytował. Bito go, gniewano się, dziecko zawzięło się w uporze. Upór potęgował się, bicie nie mogło go przezwyciężyć, dziecko siniało, a nie ustępowało.

Psycholog i pedagog z ojcem i matką prowadzili długie rozmowy. Ostatecznie ojciec dał słowo, że zajmie się dzieckiem serdecznie, że przez miesiąc go nie będzie bił i że będzie dla niego serdeczny. Po miesiącu przyszedł podziękować, że w poradni odmienili mu dziecko. Oczywiście wytłumaczono mu, że to on się zmienił w stosunku do dziecka, że uznał i zrozumiał dobrą radę, daną w poradni i że ją ściśle zastosował. Był to wyjątkowo mądry ojciec.

Niestety tak rozumnych rodziców, którzyby uznali i zrozumieli swój błąd wychowania, jest niesłychanie mało. Wiele kobiet jest przekonanych, że z chwilą, gdy zostają matkami, to już otrzymują dar wychowywania, i oczywiście taka osoba już jest głucha na wszelkie rady, nie uznaje nauki. Uznanie swej niewiedzy, uznanie i zrozumienie swego błędu wychowawczego wymaga pewnej dozy inteligencji, samokrytycyzmu, no i trzeba być wolnym od tak bardzo rozpowszechnionej wady: pychy i zarozumiałości. Pycha, zarozumiałość jest najczęściej, jak wiemy, cechą ludzi o słabej inteligencji i powierzchownem wykształceniu.

Oto jeszcze jedna dość charakterystyczna sytuacja: rodzice zjawiają się z nadzwyczaj zdolnem dzieckiem, „cudownem dzieckiem". Dziecko $4^1/_2$-letnie, zbadane wykazuje poziom inteligencji dziecka 7-letniego. Rodzice pytają jak postępować z dzieckiem? Rodzice tem zapytaniem wykazali ogromne zrozumienie ważności oddziaływania na dziecko. Jeśliby zadowolnili swoje ambicje i rozwijali dziecko w tem samem tempie w dalszym ciągu, mogliby doprowadzić do katastrofy wcześniej czy później.

Jako psycholog jednej z Poradni wychowawczych stwierdzam, że ogromna większość wypadków trudności wychowawczych ma swe źródło w nieznajomości psychiki dziecka i w błędach, popełnianych przez wychowanie.

Konieczne jest, aby rodzice zaznajamiali się z prawami rozwoju psychiki dziecka drogą czytania książek, słuchania odczytów, bądź też przez zwracanie się do poradni wychowawczych. Porada psychologiczna, udzielona w odpowiednim czasie, może zapobiec trudnościom wychowawczym oraz dydaktycznym w szkolnem życiu dziecka.

Janina Huberowa

Karnawał się zbliża

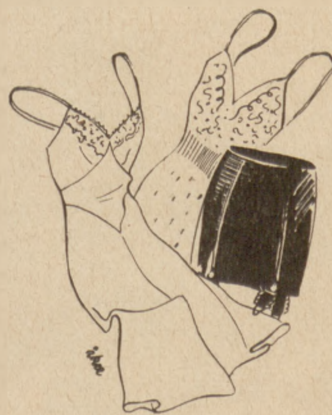


Karnawał „współcześnie nam panujący" króluje bez przerwy przez cały rok. Tańczymy przy najrozmaitszych okazjach, w rozmaitych miejscach i w różnorodnych strojach. Epoka „karnawałów", na które przygotowywało się gorączkowo kilka strojnych sukien, — o bladych barwach świeżo rozkwitłych kwiatów i lekkości przejrzystych chmurek — zdaje się należeć do bezpowrotnej przeszłości.

Obecnie posługujemy się wyrazem „karnawał" w znaczeniu kalendarzowem, myśląc równocześnie o okresie czasu pomiędzy świętem Bożego Narodzenia a Wielkim Postem. W odniesieniu do ubrania, okres karnawału kalendarzowego upoważnia do noszenia strojniejszych sukien, które w tym czasie „zdają się" mniej razić na tle ogólnego kryzysu i biedy.

Kryzys naszych kieszeni przypomina nam ciągle o konieczności rozpatrywania spraw ubraniowych nie tylko ze stanowiska mody lecz także praktyczności. Moda bywa z reguły kapryśną i arbitralną w podawaniu swoich projektów; praktyczność natomiast stale stanowi pomost pomiędzy bezwzględnością mody a oporem krzyzysowej kieszeni. Moda usiłuje nas przekonać, że co modne to piękne, celowe a więc użyteczne. Praktyczność wyszydza urocze niekonsekwencje żurnalu, demaskuje kulisy potentatów mody, którzy rzucają coraz nowe pomysły na rynek włókienniczy, troszcząc się o jedyny dla nich ważny cel: nieustanne tempo produkcji.

Praktyczność doskonale potrafi nam wyrachować, że nietrwałość sukni w lichym gatunku pociąga za sobą konieczność kupienia drugiej; w sumie powoduje to większy wydatek niż jedna trwała suknia z dobrego materjału. Praktyczność zastanawia się przedewszystkiem nad wartością tkaniny w użyciu i usiłuje połączyć piękne z pożytecznem. W myśl wskazań praktyczności tkanina i krój sukni karnawałowej powinny być dostosowane do okoliczności, w których suknia może być użyta.



Opracowanie djalogu między modą a praktycznością, w sprawie kroju sukni, należy do referentki mody. Artykuł niniejszy obejmuje tylko wskazówki tyczące się wyrobu i użyteczności tkanin, stosowanych na ubiór karnawałowy.



Zacznijmy *od sukni.* — Moda tegoroczna wysuwa „taftę" i materjały przezroczyste t. zw. gazowe jako tkaniny sezonowe.

Tafta swoim sztywnym blaszanym wyglądem budzi w nas reminiscencje szerokiej, majestatycznej sukni, której szelest zdradzał posuwanie się babci w kierunku dziecinnego pokoju. Wydaje się nam, że moda wyciągnęła taftę z głębi przepastnego kufra babci i ułożyła jej szkliste fałdy na wiotkiej postaci współczesnej panienki. Zapominamy jednak o tem, że zniszczoną taftową suknię babci strzępiło się pracowicie w okresie Wielkiej Wojny, nitka po nitce, składało do woreczka jako cenne kłębuszki „prawdziwego" jedwabiu, i oddawało do fabrykacji patronów. Dzisiejsza taftowa toaleta, skoro spełni swoje zadanie, nadaje się tylko jeszcze na sukienki dla lalek, a potem jako strzępki chyba tylko do powtórnej fabrykacji tafty. Cieniuchne nitki sztucznego jedwabiu, wysnute żmudną techniką z celulozy roślinnej (drzewnika) uzyskały połysk a nawet miękkość prawdziwego jedwabiu; nie mają jednak tej długotrwałej odporności na zginanie i łamanie, która charakteryzuje jedwab naturalny. Ze względu na tę właściwość jedwabiu sztucznego, dzisiejsza suknia taftowa nie powinna posiadać licznych fałdów i falbanek, które niewłaściwie rozmieszczone, ulegałyby stałym załamywaniom. Jest to niełdne i niepraktyczne.



Jeżeli przypatrzymy się uważnie tkaninie taftowej zauważymy, że w skład jej wchodzą nitki podłużne i poprzeczne, przetykane ze sobą pod kątem prostym. Jest to charakterystyczny splot „płócienny", zwany dla jedwabiu „taftowym". W Persji, skąd nazwa tafta pochodzi, splot ten stał się synonimem tkaniny, i brzmieniem „tâftâ" określono materjał utkany w ten charakterystyczny sposób, bez względu na jego barwę i wzór. Splot taftowy oznacza tkaninę sztywną, niestosowną na draperje.

Lekkie materjały przejrzyste, tak chętnie używane na suknie wieczorowe noszą rozmaite sezonowe nazwy. Nosimy więc toalety z „markizetty" jedwabnej, „żorżetty", z jedwabnego „woalu" lub „romę" (romain). Są to tkaniny o rozstawionym splocie taftowym lub skośnym, od czego zależy ich większa lub mniejsza ciągliwość, a co zatem idzie konieczność dostosowania odpowiedniego kroju sukni.

Na ladach sklepowych spotkamy także lekkie materjały, które jakkolwiek tkane splotem prostym (taftowym) robią wrażenie falujących. Powodem tego jest rozmieszczenie nitek splotu w nierównych skupieniach (Voile—ondulé, rysunek).

Bielizna. Okna wystawowe sklepów z trykotażami założone są coraz to piękniejszą bielizną fabrykacji oczkarskiej czyli dzianej. Stała się ona modną. W ramach dzisiejszego artykułu nie będziemy zastanawiać się nad właściwością trykotowej tkaniny. Zauważyć tylko należy, że nie nadaje się ona wcale jako bielizna pod suknię wieczorową wtedy, kiedy zamierzamy tańczyć. Higjena wymaga, aby wydzielina skóry, wzmożona ruchem tanecznym została natychmiast wchłonięta przez bieliznę; w przeciwnym razie paruje ona zbyt wolno i oziębia skórę, co może stać się szkodliwe. Trykotyna ze sztucznego jedwabiu jest mało higroskopijna czyli wsiąkliwa. Bardziej celową bieliznę wieczorową stanowi komplet z cienkiej tkaniny bawełnianej (nansuk lub batyst), o którym należy pomyśleć odrazu przy sprawianiu sukni.

Uroda każdej pani uwydatnia się w pełni własnej indywidualności tylko na tle odpowiednio dobranej do jej typu sukni.

Oto dwa przykłady toalet balowych, pięknie harmonizujących z urodą ich właścicielek. Urok pastelowej twarzyczki i jasnych włosów uwydatnia lekka balowa suknia z błękitnego tiulu.

Nogi obciągnięte pończochą wieczorową, obecnie wykonaną także ze sztucznego jedwabiu, nie są narażone na powolne oziębianie; powietrze falujące swobodnie między pończochami a suknią osusza skórę dostatecznie szybko.

Obuwie wieczorowe dostosowuje się najczęściej kolorem, a nawet używa pantofelków z tego samego materjału co suknia. Pod względem higjenicznym obuwie taneczne z materjału jest najwłaściwsze, jako takie, które pozwala na transpirację (oddychanie) skóry. Najbardziej ekonomiczne są pantofelki w kolorze czarnym, w których można długo tańczyć, bez widocznych nań śladów zniszczenia.

Okrycia. Kto może i potrzebuje tego, powinien skompletować strój wieczorowy odpowiedniem okryciem. Rozumie się tutaj nie tyle materjał ile odpowiedni krój, gdyż nasze zwyczajne codzienne płaszcze niebardzo chronią suknię od zgniecenia. I znowu stara moda naszej babci przypomina nam dawne „talmy" lub „rotundy", przezwane dzisiaj „capes", jako praktyczne okrycia wieczorowe. Używanym materjałem jest wełna, futro lub plusz.

Lubimy wszyscy wrażenie miękkości, które odczuwamy przy dotknięciu palcami kawałka pluszowej lub aksamitnej materji. Co się tyczy sposobu fabrykacji, aksamit i plusz stanowią materjał identyczny; różnią się tylko długością włosa i jego twardością, co zależy znowu od doboru włókna.

Fabrykacja pluszu jest bardzo interesująca i skomplikowana, zależnie od tego czy plusz jest jedwabny czy półjedwabny, gładki czy fryzowany, wzorzysty czy jednolity. Zasadniczo jednak przy wyrobie tych materjałów stosuje się prostopadłe przewlekanie pętlic z pasemek jedwabnych przez nitki wątku lub osnowy, rozpinając je między dwoma kondygnacjami tkaniny o splocie prostym (rysunek). Tkanina ta stanowi potem podstawę pluszu. Nóż fabryczny, przecinający pętlicę rozdziela obie kondygnacje, dając równocześnie dwa materjały pluszowe (rysunek); jest to tak zwany plusz podwójny. Plusz pojedyńczy powstaje przez przewlekanie pętlic przez jedną tylko tkaninę i specjalne sztaby lub pręty (rysunek).

Im więcej dodano do fabrykacji jedwabiu, tem plusz jest delikatniejszy; im więcej pętlic zmieszczono na 1 cm powierzchni — tem jest gęściejszy.

Włos aksamitu nie bywa dłuższy ponad 2 mm; jest on zupełnie prostopadły do tkaniny podstawowej a pętliczki jedwabne są bardzo gęsto przewlekane. Tem się tłómaczy stosunkowo wysoka cena tak zwanego prawdziwego aksamitu, stosowanego do męskich kołnierzy paltowych.

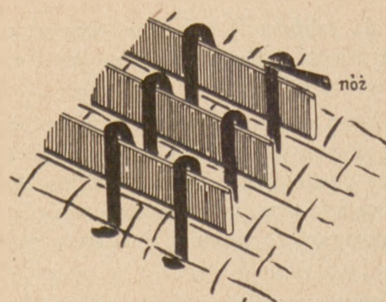
Imitację aksamitu stanowi welwet (velvet). Tutaj tkaninę podstawową stanowi zwykle bawełna a pętlice ze sztucznego jedwabiu są rozmieszczone luźno. Nic więc dziwnego, że po pewnym czasie wypadają kępki włosa, pozostawiając tylko siatkę podstawową.

Plusze i aksamity w dobrym gatunku wykazują odporność na zagięcia i można je doskonale odświeżać. Kurz i plamy na takich materjałach usuwa się szczoteczką zmoczoną w spirytusie denaturowanym (skażonym). Zgnieciony plusz zwilża się szmatką z prawej i z lewej strony. Materjał rozpięty na ramach lub trzymany w powietrzu przez dwie osoby, prasuje się gorącem żelazkiem po lewej stronie, przez mokry wykręcony płatek. Pod wpływem pary, wytworzonej z wody temperaturą żelazka, włos aksamitu odpręża się i wraca do pierwotnej pozycji.

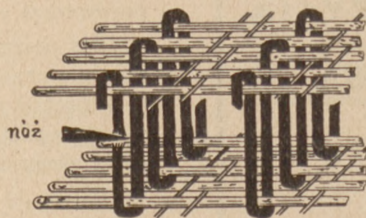


Nieco egzotyczną urodę smukłej brunetki uzupełnia wytworna czarna suknia z narzutką z białego lisa.

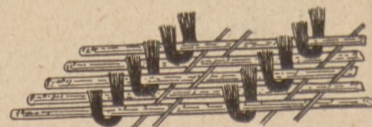
Efekt balowej toalety podnosi uczesanie, podobnie jak toaleta zastosowane do typu urody.



Plusz pojedyńczy



Plusz podwójny /stadjum przecinania/

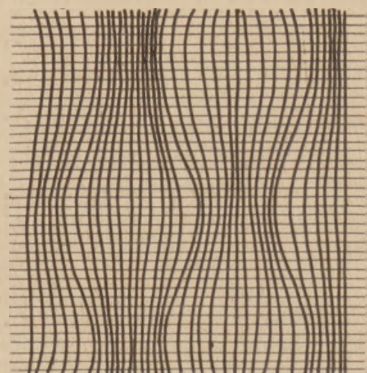


Plusz podwójny gotowy

do treści na str. 289. Rysunki wg. „Webwarenkunde" v. A. Hamann. Leipzig 1929.

Strój wieczorowy jako przeznaczony do tańca, powinien być lekki, o ile ma istotnie spełnić swe zadanie. Używany jednak niewłaściwie, w chłodnych salach koncertowych, w przewiewach sal teatralnych i chłodnych korytarzach bez zastosowania okrycia na ramiona, może stać się powodem jeżeli już nie zaziębienia, to w każdym razie nieestetycznej „gęsiej skórki". Jak wiadomo gęsia skórka wyraża pewien, niewłaściwy fizjologicznie, stan skóry.

Długie suknie z powłóczystemi trenami są bardzo ładne i stosowne na tle czystej posadzki lub dywanu. Rozciągane po poplamionych podłogach i schodach stają się tylko dogodnem miejscem dla zbiorowiska wszelkiego rodzaju bakteryj, wnoszonych wraz z suknią do domu.



Voile ondulé — do treści na str. 288

Halina Lutostańska

Nasze niedbalstwa mieszkaniowe

Dość jest sprowadzić się do już kilkakrotnie odnajmowanego mieszkania, aby stwierdzić naocznie jego zniszczenie, świadczące o braku kultury poprzednich lokatorów. Gdyby każdy właściciel mieszkania opuszczając je przyjrzał się dokładnie uczynionym przez siebie spustoszeniom, to może ten widok skłoniłby go do usunięcia tych braków i do bardziej umiejętnego obchodzenia się z własną siedzibą w przyszłości.

Dziury w ścianach, uszkodzone narożniki murów, popękana wyprawa przy drzwiach, spaczone drzwi i okna, zardzewiałe i zakurzone okucia, zawiasy i zamki, brak kluczy do drzwi, wypalone miejsca w podłogach przed piecami, zgniłe deski pod zlewem i wanną, spaczone, pełne szpar podłogi, ślady rąbania drzewa w kuchni, wanna z wyżartą emalją, poplamiona i popękana, miska klozetowa brudna, cuchnąca, niejednokrotnie stłuczona, mnóstwo gwoździ powbijanych, gdzie się tylko da, w odrzwia, w ramy okienne, w posadzkę — oto pobieżny tylko spis naszych grzechów mieszkaniowych, które odrazu rzucają się w oczy. Po krótkim czasie zamieszkania stwierdzić jeszcze można uszkodzenie instalacyj elektrycznych, gazowych i węglowych, wilgoć, czasem grzyb, no i prawie zawsze pluskwy, prusaki i karaluchy [1]).

Wbijanie grubych haków i gwoździ powinno być stanowczo zaniechane, szczególniej w nowoczesnych mieszkaniach. Obecnie często są stosowane w budownictwie cienkie ścianki przedziałowe, które obniżają wydatnie koszty budowy i umożliwiają późniejsze zmiany w rozkładzie mieszkania. Otóż ścianki owe nie nadają się absolutnie do wbijania haków, zwłaszcza gdy są murowane na zasadzie półcementowej lub cementowej. Trzeba w takich razach stosować haki specjalne (np. X) lub śrubki, wkręcane w tulejki drewniane i metalowe. Dla uchronienia ściany od uszkodzeń, powstałych wskutek zbyt raptownego przysuwania do niej mebli, szczególniej krzeseł, dobrze jest wzdłuż tej ściany przybić obok listwy podłogowej (fusgzymsu) drugą taką listwę. Narożniki murów we wnękach okien i drzwi lepiej zaokrąglać, niż wykańczać na ostro, albo zabezpieczać listwami wmurowanemi na węgłach murów. O ile dawane są tapety, to należy przedtem narożniki murów oblepić kawałkami starego płótna.

Popękana wyprawa przy drzwiach spowodowana jest najczęściej trzaskaniem drzwiami. Wynika ono bądź z osunięcia się drzwi w zawiasach i wadliwego funkcjonowania zamku, bądź też jest objawem poprostu złego wychowania. Skutkiem trzaskania futryny i okładziny drzwiowe muszą się z czasem obluzować, wtedy wyprawa pęka w pierwszym rzędzie przy drzwiach, często jednak i na ściankach działowych, stosowanych dzisiaj w minimalnych grubościach, nieobliczonych na stałe wstrząsy tego rodzaju. Odwrotnie, drzwi zaopatrzonych w zamykacze pneumatyczne, nie należy dociskać, gdyż psują się zamy-

[1]) art. o tępieniu pluskiew, karaluchów i prusaków patrz w Nr. 9 i 13, 1935.

kacze. Pamiętać również trzeba, że drzwi i okna nie powinny pozostawać stale niedomknięte, gdyż wtedy ulegają spaczeniu. To też, jeśli sypiamy przy otwartych oknach, nie zapominajmy zamknąć je szczelnie podczas dnia, choć na kilka godzin.

Chcąc uniknąć rdzewienia okuć, zawiasów, zamków trzeba je przynajmniej dwa razy do roku przed zimą i na wiosnę oczyścić naftą, a do zamków i zawiasów wpuścić po parę kropli oliwy.

Jak utrzymywać wannę, miskę klozetową, obchodzić się z urządzeniami elektrycznemi, gazowemi i węglowemi informują artykuły, zamieszczone w Nr. 1, 5, 9 i 11 „Pani Domu" w 1934 r.

A teraz sprawa konserwacji posadzek i podłóg. Niedbalstwo i niechlujstwo właścicieli mieszkań najbardziej może rzuca się w oczy w postaci zniszczonej podłogi. Wypalenia podłogi przed piecami i gnicia desek pod zlewem łatwo uniknąć, kładąc tam blachę cynkową lub cynkowaną. Co się tyczy środków ochraniających podłogę w łazience, to nie należy jej całkowicie pokrywać linoleum, gdyż linoleum uniemożliwia „oddychanie" drewna, wskutek czego łatwo można wywołać jego gnicie, a często zagrzybienie. Nawet małe kawałki linoleum lub ceraty, położone przed wanną i umywalką, trzeba codzień zdejmować, wysuszać a podłogę wycierać. Wogóle stosowanie linoleum i malowanie farbą olejną podłóg w nowych mieszkaniach nie powinno być stosowane w ciągu pierwszych dwóch lat, ze względu na możliwość zagrzybienia podłóg. Zaś olejne malowanie podłóg, kładzenie linoleum na podłogach dolnych kondygnacyj zawsze jest niebezpieczne i ryzykowne z tego samego względu.

Rąbanie drzewa w kuchni jest niedopuszczalne, nietylko ze względu na ślady w podłodze, ale i na wstrząsy, powodujące pękanie i opadanie tynku. Rąbanie drzewa należy uskuteczniać w piwnicy lub na dworze, a w kuchni łupać tylko drzazgi.

Chcąc mieć ładne podłogi trzeba stosować środki zapobiegające ich zabrudzeniu, przyzwyczaić domowników do szanowania podłóg i umiejętnie je konserwować. Korzystanie z wycieraczki i chodnika, z pantofli, sukna i butelki z rozpuszczonym woskiem w benzynie, które to przedmioty powinny się znajdować w skrzynce w przedpokoju (Model skrzynka-ławka we Wzorowni Związku Pań Domu), uchroni do pewnego stopnia posadzkę przed zabrudzeniem, o ile wszyscy domownicy, a szczególniej dzieci, wdrożeni są do wycierania nóg, zmieniania mokrego obuwia na pantofle lub chodzenia na suknach, wreszcie do zatarcia zrobionej przez siebie plamy. Chodnik w przedpokoju i linoleum lub cerata pod stołem jadalnym i przed kredensem ułatwiają utrzymanie posadzek w tych miejscach w czystości. Następnie pamiętać trzeba o przepieraniu sukien do podłóg, ścierek, szczotek w miarę zabrudzenia.

Umiejętna konserwacja podłóg powinna być zastosowana do ich rodzaju i przeprowadzona w sposób umiejętny.

Ogólnie biorąc, szorowanie podłóg przy pomocy szczotki i wody w sposób dotychczas praktykowany szkodzi prawie wszystkim rodzajom podłóg, za wyjątkiem terrakoty i gładzi cementowej.

Zarówno podłogi z miękkiego drzewa, jak i posadzki dębowe, linoleum, ksylolit (masa drzewna z cementem i domieszką farby), gumę a także posadzki lastricowe (cement z mielonym marmurem) należy woskować lub nacierać pastą i wycierać na sucho. Plamy na linoleum usuwać terpentyną, nigdy benzyną.

Gdy posadzka bardzo brudna i wymaga umycia wodą, trzeba wodę stosować w niewielkich ilościach i natychmiast usuwać. W tym celu należy przygotować mydliny z łagodnego mydła w jednem wiadrze, w drugiem — wodę do spłókania, ręczną szczotkę i trzy ścierki. Szorować trzeba najwyżej na przestrzeni ½ metra kwadratowego i zbierać brudne mydliny jedną ścierką, a drugą, maczaną w czystej wodzie, spłókiwać, trzecią zaś ścierką tę przestrzeń do sucha wycierać. Mycie szczotką na kiju i polewanie wodą z wiadra jest niedopuszczalne, gdyż woda przecieka przez szpary i zawilgaca stropy. Przytem użycie wody bardzo gorącej, z dodatkiem bielidła i szarego mydła, wywołuje paczenie się podłogi i szpary.

Pozatem posadzki dębowe ciemnieją od wody, posadzki lastricowe zatracają połysk i kolor, linoleum zaś i ksylolit mogą ulec nawet b. szybkiemu zniszczeniu.

Wiórkowanie zbyt częste (2—3 razy do roku) jest szkodliwe, gdyż fornier staje się coraz cieńszy i może popękać. Nie jest również wskazane wiórkowanie w dowolnym kierunku i grubemi wiórkami. Trzeba wiórkować zawsze wzdłuż słojów drzewnych, spoczątku wiórkami o średniej grubości, a potem najcieńszemi, w przeciwnym razie powstają rowki i posadzka łatwiej ulega zabrudzeniu, przytem trudniej ją potem oczyścić i doprowadzić do połysku.

Mycia benzyną nie można zalecać ze względu na niebezpieczeństwo pożaru. Gdyby jednak ktoś nie chciał tego sposobu mycia zaniechać, to trzeba pamiętać, że myć należy za dnia i przy otwartych oknach, zwilżając szmatkę benzyną i za każdym razem zakorkowując butelkę. Niewolno wtedy wzniecać ognia, t. j. ani palić w piecu, ani zapalać maszynki, ani palić papierosa nietylko w pokoju, gdzie myje się posadzkę, ale i w sąsiednim, gdyż pary benzynowe są bardzo lotne i nawet tam mogą spowodować pożar.

Dziury w ścianach, szpary w podłogach i wilgoć sprzyjają powstawaniu robactwa, na co najlepszym sposobem jest utrzymywanie mieszkania w idealnej czystości i częste jego wietrzenie. Wietrzyć trzeba porządnie, otwierając okna, a nietylko lufciki, bez względu na porę roku, i walczyć z przesądem o szkodliwości przeciągów.

(Niektóre dane do powyższego artykułu zaczerpnięto z czas. „Przegląd Budowlany").



Z Zarządu Głównego Związku Pań Domu

W piątek, 13 grudnia 1935 r. odbędzie się *zebranie Zarządu Głównego Związku Pań Domu* w Warszawie, przy ul. Nowy Świat 9. Początek o godzinie 10-ej rano. Porządek następujący: 1. Przyjęcie protokułu poprzedniego zebrania. 2. Sprawozdania: a) Prezydjum Zarz. Gł., b) Komisji Propagandowej, c) Wydziału Radjowego (likwid.), d) Kasowe. Funduszu uczczenia pamięci ś. p. Marszałka Józefa Piłsudskiego. 3. Zjazd w 1936 roku: a) termin, b) miejsce, c) referaty (Uznanie pracy pani domu jako zawodu). 4. Projekt sztandaru Związkowego. 5. Sprawy bieżące. 6. Wolne wnioski.

Następnie odbędzie się konferencja p. t. „Jutro naszych rodzin". Na program konferencji złożą się krótkie przemówienia na tematy: „Rodzina dzisiejsza". „Jaki może mieć wpływ pani domu na zdrowie rodziny". „Przysposobienie gospodarcze młodych kobiet do życia w rodzinie". „Przysposobienie kobiet do obrony kraju na odcinku gospodarczym". Po przemówieniach przewidziana jest dyskusja.

Następnego dnia, t. j. 14 grudnia o godz. 10-ej również w lokalu Związku przy ul. Nowy Świat 9 w Warszawie, odbędzie się *Zjazd Przewodniczących Oddziałów Z. P. D.* Porządek obrad przewiduje nast. sprawy: Schemat sprawozdań na 1936 r. Rachunkowość w Oddziałach. Proponowane tematy referatów dla Oddziałów.

Zwiedzanie fabryki naczyń do gospodarstwa domowego „Światowit" w Myszkowie

Na uprzejme zaproszenie Zjednoczonych Zakładów Górniczo - Hutniczych Modrzejów—Hantke S. A., redakcja pisma „Pani Domu" zorganizowała wycieczkę dla zwiedzenia fabryki naczyń „Światowit" w Myszkowie pod Częstochową. W wycieczce brały udział przedstawicielki Redakcji, Instytutu Gospod. Domowego, Państw. Seminarjum dla Nauczycielek Gospodarstwa w Warszawie i Związku Pań Domu.

Wycieczka, świetnie obmyślona i finansowana przez Fabrykę w Myszkowie, wypadła nader ciekawie i sympatycznie.

Ze względu na bogaty i interesujący materjał, jaki zebrałyśmy, zwiedzając liczne działy wytwórni, informowane fachowo o całym przebiegu fabrykacji naczyń, przez panów inżynierów z p. dyrektorem Landauem na czele, w jednym z najbliższych numerów pisma damy sprawozdanie z tej wycieczki. Nie wątpimy bowiem, że jest to temat, który zainteresuje żywo wszystkie nasze Czytelniczki.

Zanim to uczynimy pozwalamy sobie na tem miejscu wyrazić w imieniu Redakcji pisma „Pani Domu" i wszystkich uczestniczek gorące podziękowanie Dyrekcji Fabryki „Światowit" w Myszkowie za doskonałą organizację wycieczki, poniesione trudy i bardzo serdeczną gościnność, jakiej doznałyśmy.

Redakcja



„Rozszerz ściany swego domu dobrem oświetleniem"

Zainstalowanie światła elektrycznego w schowku na węgiel, w szafie i zamykanej wnęce pod schodami, na strychach, w ciemnych a długich przedpokojach i t. p. pozwala na wygodne korzystanie z tych części domu, które stoją często bezużytecznie. Koszt oświetlania tych miejsc jest minimalny, gdyż lampy pali się tam bardzo krótko. Takie „rozszerzanie" mieszkania jest aktualne szczególnie wtedy, gdy przez konieczność podnajęcia lub t. p. mieszkanie staje się ciasne.

Ochrona odzieży i sprzętów w domu w czasie Obrony Przeciwlotniczo-gazowej

Przyszła wojna najprawdopodobniej ogarnie nietylko odcinek, który zwykliśmy nazywać frontem bojowym, lecz rozciągnie się na cały kraj. Bomby najrozmaitszego rodzaju (burzące, zapalające, gazowe) będą wyrzucane z samolotów tak dobrze na linję frontu, jak i na inne ważniejsze punkty w głębi kraju. Musimy więc pomyśleć zawczasu nietylko o obronie *granic państwa*, ale i *wnętrza kraju*.

Wszyscy o tem dobrze wiemy, że zdrowi mężczyźni będą powołani w czasie wojny do służby wojskowej, a w domach pozostaną — starcy, kaleki i niedorostki, którzy nie zapewnią nam skutecznej obrony. Któż więc będzie bronił miast, domów, mieszkań rodzinnych? Obrona ważnych punktów strategicznych będzie oczywiście zadaniem fachowców. Natomiast obroną domów rodzinnych muszą na wypadek wojny *zająć się kobiety* Zadanie to będzie ciężkie, wymagające dużo pracy, wysiłku umysłowego, a przedewszystkiem *równowagi duchowej*. Żadna z nas jednak nie powinna oglądać się *na pomoc* sąsiadki, lecz *sama* w swoim domu musi stworzyć pozycję obronną.

Jedyną racjonalną pomocą w akcji obronnej dla kobiety może być utrzymywanie łączności z komendantem dzielnicowej obrony przeciwgazowej. Udzieli on zawsze odpowiednich wskazówek.

Najgroźniejszą przeszkodą w obronie jest popłoch, zdenerwowanie, panika. Należy ją opanować. Nie trzeba poddać się przestrachowi do tego stopnia, aby nie panować nad swemi myślami i czynami. Nie ulegnie panice ta kobieta, która będzie dobrze rozumiała swoją rolę w obronie. Nie dojdzie więc do gromadnej paniki, o ile już teraz każda z nas obmyśli spokojnie możliwości obrony swego domu. Wrogiem rodzinnego bezpieczeństwa, któremu może przeciwstawić się kobieta jest gaz bojowy. Obrona musi stworzyć: 1) takie warunki w naszem mieszkaniu, aby gazy z ulicy nie mogły się przedostać do wnętrza; 2) tak zaopatrzyć w żywność i przedmioty najpotrzebniejsze, aby móc przetrwać napad nieprzyjacielski, nie wychodząc z mieszkania.

Zastanówny się więc czy uda się w domu naszym *wybrać* izbę nadającą się do uszczelnienia, w której na wypadek napadu schroniłaby się cała rodzina. Na schronienie dla ludzi trzeba wybrać pokój, który posiada jaknajmniej otworów do uszczelnienia, a jest zaopatrzony w wodę, światło i możliwie w kanalizację. W mieszkaniu kilkupokojowem uszczelniamy kuchnię, łazienkę i pokój przyległy do kuchni, gdyż ubikacje te odpowiadają zwykle wyżej wymienionym warunkom.

Pomieszczenia mającego służyć jako schronienie nie wolno zastawiać meblami, gdyż musi zawierać jaknajwięcej powietrza, którem trzeba oddychać przez czas trwania nalotu nieprzyjacielskiego. (Np. szafa w pokoju swoją objętością zabiera miejsce, w którem powinniśmy mieć powietrze). W schronieniu zostawimy tylko kilka krzeseł, ławki do leżenia. Teraz uszczelniamy schronienie według wskazówek, które podamy w osobnym artykule.

Rzeczy najpotrzebniejsze w codziennym użytku staramy się zabezpieczyć od zetknięcia się z gazem. Na bieliznę, ubrania i t. p. obmyślamy schowek, np. alkowę, mały pokoik przyległy do schronienia, aby je mieć zawsze pod ręką.

Przedmioty, przez które przeszła fala gazów bojowych, nazywamy „skażonemi". *Używanie przedmiotów skażonych niemniej* zagraża naszemu zdrowiu i życiu jak działanie gazów *bezpośrednie*.

Schowki oczywiście należy uszczelnić tak samo dokładnie jak schronienie. Należy pamiętać o wyzyskaniu jaknajbardziej miejsca. Usługę oddadzą nam półki ścienne, szafa, skrzynki i t. p. Chodzi teraz o to, aby niezbędne rzeczy umieścić w pewnym porządku, aby potem szybko odnaleźć potrzebny przedmiot. W ten sposób unikniemy niepotrzebnego zdenerwowania, które zawsze towarzyszy szukaniu. Jedną część schowka przeznaczamy na bieliznę, ubranie, pościel i t. p., drugą na produkty żywnościowe. W osobnej części umieszczamy sprzęt: talerze, kubki, wiadra i t. p. Trzeba także obmyśleć pomieszczenie dla apteczki domowej i środków odkażających. Przy wyborze przedmiotów do zabezpieczenia wybieramy tylko najkonieczniejsze, aby nie zabierać miejsca tak dla nas cennego. Nie wolno nam zapominać o zaopatrzeniu schowka w t. zw. światło zastępcze w postaci latarki elektrycznej. W schronieniach nie wolno stosować lampy naftowej, spirytusowej ani świecy, gdyż zużywają one powietrze przeznaczone do oddychania.

Zdarzyć się może, że fala gazów bojowych przeszła przez nasz schowek, co mamy zrobić z odzieżą, bielizną i sprzętami? Czy wolno nam ich użyć, czy też mamy je wyrzucić i gdzie?

Na te pytania odpowiemy w następnym artykule.

Z. Nowakówna.

Pożądane ulepszenie w dziedzinie gospodarstwa domowego

Wszelkiego rodzaju noże i widelce ze stali nierdzewnej

Jednem z takich nieocenionych ulepszeń jest zastosowanie stali nierdzewnej do wyrobu wszelkiego rodzaju noży i widelców. Mają one bowiem nietylko tę przewagę nad używanemi dotąd wyrobami ze stali rdzewnej, że nie czernieją pod działaniem wilgoci i kwasów jadalnych jak cytryna, ocet, owoce i t. p., lecz nie zmieniają w najmniejszym nawet stopniu smaku potraw i nie przyjmują żadnych specyficznych zapachów. Są więc przyjemne, czyste i niekłopotliwe w użyciu. Naskutek tych swoich właściwości oszczędzają nam czyszczenia, tak nieodzownego, a jednocześnie tak uciążliwego i zajmującego tak wiele czasu przy posiłkowaniu się wyrobami rdzewiejącemi. Przeciwnie — czyszczenie sztućcy nierdzewnych jest zupełnie zbędne, wystarczy obetrzeć je z resztek jedzenia i opłókać w letniej wodzie.

Uwzględniając zatem ogromną przewagę, jaką mają widelce i noże ze stali nierdzewnej, wskazane byłoby, aby panie przy zakupach żądały już tylko wyrobów nierdzewnych znanej marki „G e r l a c h", biorąc pod uwagę i to, że artykuły te wyrabiane są w kraju, z surowca krajowego i w niczem nie ustępują odpowiednim wyrobom zagranicznym.



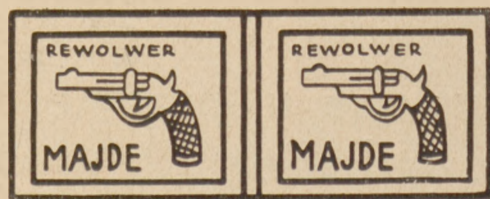
INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOMOW. NA ROK 1935/36.
NR. 107. MYDŁO DO PRANIA „REWOLWER".

Wytwórca: F-ma Majde i S-ka, Warszawa, Okopowa 15.

Cena: Kawałek o wadze pierwotnej ½ kg — zł 0,75

Opis: Mydło posiada skład prawidłowy; jest równe w przekroju, dobrze wytopione i nie posiada zanieczyszczeń; nadaje się do prania zwykłej bielizny, a także wełny i jedwabiu, gdyż nie zawiera nadmiernej ilości wolnego ługu, szkodliwego dla tych włókien.



Zastosowanie: Przy praniu przeciętnie zabrudzonej bielizny, stosujemy mydliny z 3 dkg mydła na 10 litrowe wiadro miękkiej wody; przy nadmiernie zabrudzonej bieliźnie używa się mydlin bardziej gęstych: 5 dkg mydła na 10 litrów wody. Mydliny zmienia się w miarę zabrudzenia.

CECHA INSTYTUTU GOSP. DOMOW. NA ROK 1935/36
NR. 108. PŁATKI MYDLANE „MAJDE".

Wytwórca: F-ma Majde i S-ka, Warszawa, Okopowa 15.

Cena: Pudełko o wadze 50 g (z opakow.) zł. 0,30-0,35.
„ „ 100 g „ zł. 0.55-0,60.

Opis: Płatki wykonane są z mydła w dobrym gatunku, pokrajanego na cienkie skrawki (płatki), które skolei poddaje się gruntownemu wysuszeniu. Opakowane są w pudełka ozdobione barwą błękitną i amarantową oraz znakiem fabrycznym wyobrażającym „rewolwer".



Zastosowanie: Płatki mydlane wysuszone fabrycznie rozpuszczają się nawet w chłodnej wodzie. Ponieważ wykonane są z dobrego mydła, nadają się doskonale do prania delikatnych materjałów wełnianych i jedwabnych, według podanego na pudełkach sposobu użycia.

Uwaga: Materjały wełniane i jedwabne pierze się w mydlinach, o temperaturze 17° C, t. zn. zaledwie „letnich". Gorąca woda niszczy włókno.

Koniec działu Instytutu Gosp. Domowego

Z czasopism zagranicznych

Leczenie tranem rozległych oparzeń

Przyroda i Technika, Nr. 5, 1935.

Od 8-iu lat zaledwie osiągnięto lepsze wyniki w leczeniu oparzeń, a mianowicie od czasu wprowadzenia środków ściągających jak tanina. Ostatnio wprowadzono jeszcze leczenie tranem w postaci maści lub płynu, pod opatrunkiem gipsowym lub bez niego. Tran rybi jest jałowy, a drobnoustroje chorobotwórcze giną w nim szybko. Oprócz tego przenika on tkanki martwicze i przyspiesza ich rozpad; proces zakażania traci swą złośliwość, temperatura opada prawie natychmiast, bolesność oparzeń znika bardzo szybko.

Wyjaławianie wody do picia zapomocą wina

Przyroda i Technika, Nr. 3, 1935.

Jak donoszą „Wiadomości farmaceutyczne", francuscy profesorowie Violle i Rose zreferowali niedawno na posiedzenie Francuskiej Akademji Lekarskiej metodę odkażania wody do picia zapomocą wina. Badacze ci stwierdzili, że pewne składniki wina wiążą wolny chlor, przeprowadzając go w organiczne związki chlorowe, nieszkodliwe dla zdrowia.

Opierając się na tem ważnem spostrzeżeniu, referenci zalecają następującą metodę odkażania podejrzanej wody do picia: do wody dodać chloru w postaci wody Javelle'a, licząc najwyżej 2 krople na litr wody. Po ½ godziny do wody (ilość może być dość znaczna) wlać 25—50 cm³ wina. Wino niszczy szkodliwy dla zdrowia nadmiar chloru, czyniąc wodę całkowicie zdatną do picia.

Roślina lądowa gromadząca jod

Przyroda i Technika, zesz. 8, 1935.

Rośliny lądowe, ogólnie wziąwszy, zawierają nieznaczne ilości jodu. Dotychczas znano czosnek, jako roślinę lądową, zawierającą stosunkowo najwięcej jodu, t. zn. 0,94 mg na 1 kg czosnku suchego.

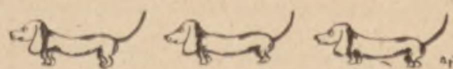
Niedawno uczony Bergajew wykrył w owocach rośliny Feijoa Selloviana (rodz. Myrtaceae) bardzo znaczne ilości jodu, bo 8,00 — 10,00 mg jodu na 1 kg suchej substancji. Wspomniana roślina pochodzi z południowej Ameryki, rośnie na Riwierze, na południowym brzegu Krymu i w Kalifornji. Owoce jej w kształcie ogórka są bardzo wonne, w smaku przypominają ananas i poziomki.

J. H.

Jak będę wychowywać dzieci?

Pismo „Schweizer Illustrierte Zeitung" w numerze z dn. 30. X. 1935. drukuje odpowiedzi na ankietę, przeprowadzoną wśród młodych obojga płci i różnych sfer społecznych na temat: „W jaki sposób będę wychowywać moje dzieci?". We wszystkich odpowiedziach uderza podkreślenie konieczności wychowania praktycznego, przyswojenia dzieciom umiejętności, potrzebnych w życiu codziennem. Mówią o tem: zarówno stenotypistka, jak studentka uniwersytetu, zarówno wybitny uczony, jak czeladnik piekarski. Kobiety, pracujące zawodowo kładą specjalny nacisk na potrzebę gospodarczego szkolenia dziewcząt, a wszyscy zgodnie stwierdzają, że wiadomości z dziedziny gospodarstwa domowego potrzebne są zarówno dziewczętom, jak i chłopcom. *h. m.*

Nasi czworonożni przyjaciele



Dużo jest domów, gdzie czworonożni przyjaciele są traktowani jak członkowie rodziny. I słusznie, gdzie można znaleźć więcej bezinteresownego oddania i przywiązania? A przytem wzrastają z temi przyjaciółmi najdroższe nam istotki; małe rączki od najmłodszych lat wyciągają się, by pogłaskać miękkie futerko, a niejedna tajemnica szeptana jest na ucho temu zawsze cierpliwemu i dyskretnemu towarzyszowi zabaw. Jednak, jak wszelki stosunek oparty na podłożu uczuciowem, tak i ten wykazuje braki, bo czasami, czy się kocha „zanadto", czy „zamało", to na jedno wychodzi.

Chcę poruszyć temat, jak musimy się naszymi czworonożnemi przyjaciółmi opiekować, by im było jak najlepiej. Słowem parę uwag o ich higjenie. „Czyż trzeba o tem mówić — oburzy się niejeden właściciel psa lub kota — mój faworyt ma wszystko co trzeba. A więc jest kąpany, czesany, ma kokardę i dzwoneczek na szyi, je właściwie przy stole, czasami wprost z talerza, ma swoje gusta skrystalizowane, więc dostaje słodycze i cukierki". Jedno tylko jest dziwne: pomimo tylu starań często bywa osowiały, brzuch ma wciągnięty, linję grzbietu wypukłą, a czasem na ślicznem futerku pojawiają się wypryski, objęte ogólną nazwą „ekzemy". Zależnie od zasobów apteczki domowej smaruje się „ekzemę" jodyną, maścią cynkową i t. p. A tymczasem przyczyny trzeba szukać głębiej: w wielu wypadkach, my najczulsi opiekunowie, jesteśmy temu winni. Przyczyną tego jest często niewłaściwe odżywianie; zmiana pokarmów mięsnych na jarzyny i kasze wpłynęłaby nieraz na polepszenie stanu zdrowia a nawet wyleczenie.

Nasze psy miejskie są niestety więźniami i cierpią naogół na brak ruchu, co też ma ujemny wpływ na przemianę materji i ogólny stan zdrowia. Kładzie swój złoty łeb seter na kolanach pana, wyczekując cierpliwie na polowanie. Biały jak baranek „Kimi" — pudel cierpliwie niby dywanik leży w pokoju dziecinnym, gdzie mała Marteczka, wtulona jak pączek jabłoni w biel wózeczka, śpi: za chwilę pojadą razem na spacer. Boks — buldog jak smok chiński siedzi nieruchomo na krześle i obserwuje pana, czy czasem ręka jego nie wyciągnie się po pejcz: to oznacza spacer, a gałązka zawieszona na drzewie lub kamień rzucony, cóż to za rozkoszna zabawa! Ale czasem w cichym domu zdarzają się dramaty i powstają pretensje: „Wyprowadzałam go, proszę pani, przed chwilą, a on zrobił nieporządek, jeszcze takiego podłego psa nie widziałam". „Podły pies" siedzi z miną skruszoną, dostał lanie — a naprawdę winien nie jest. Bo pies ma taką właściwość, że musi trochę pobiegać, by załatwić swe naturalne potrzeby i o tem należy pamiętać. Nieruchome tkwienie na miejscu z delikwentem na smyczy, to znany nam dobrze obrazek Marysi lub Kasi.

Niesłychanie ważną sprawą jest odżywianie. Pies ma bardzo wrażliwy żołądek na kwasy i ostre rzeczy. Dawanie więc faworytom resztek z obiadu, gdzie są ostre przyprawy, musztarda, pieprz, ocet, jest bardzo szkodliwe i powoduje czasem przewlekłe zaburzenia żołądkowe. Pies, jak każde stworzenie powinien być regularnie w pewnych określonych godzinach karmiony, wpływa to dobrze na jego usposobienie: nie jest wowczas natrętny, nie dokucza przy stole. Wogóle asystowanie psów podczas posiłku należałoby skasować. Ślinią koronki warg, a łapa wyciąga się prosząco, więc rzuca się smakołyki i robi się w ten sposób wszystko, aby pies był źle wychowany.

A teraz sprawa psiej miski, jeżeli wogóle ją ma. Nasz przyjaciel czasami je z talerza, z salaterki, z garnka, patelni (sic!), a miski swojej nie ma. A nawet jeśli ją ma, to nie jest ona myta tak często, jak potrzeba. Pozostałe na brzegach jedzenie kwaśnieje i zakwasza świeże, co powoduje często rozstrój żołądka. Opowiadał mi kiedyś jeden lekarz weterynarji, że miał pacjenta, który był formalnie zagłodzony. Faworyt, wprost tyran domowy, zachorował i okazało się, że karmiono go wymyślnemi resztkami z obiadu, ale ilość ich nie była dostateczna. Nim się dowiedziano prawdy, pojono go różnemi lekami do tranu i fityny włącznie.

Skórne choroby u psów i kotów są spotykane bardzo często, z temi rzeczami trzeba iść natychmiast do lekarza, gdyż niektóre formy są zaraźliwe. Wiele z tych przewlekłych chorób wywołuje zła przemiana materji lub uczulenie na pewne pokarmy. Nadmierne ilości słodyczy i cukru, poza psuciem zębów i żołądka, powodują też często właśnie wypryski skórne.

Jeszcze jedna sprawa — spania. Mizia lub Kizia śpi na kanapie, na poduszkach, zależnie od fantazji. Na tej kanapie odbywają siesty domownicy, poduszeczkę taką przytula się do twarzy! Dla psów najlepszem posłaniem jest rama z drzewa na małych nóżkach, obciągnięta płótnem, które łatwo daje się prać, a właśnie o tem nie należy zapominać. Mniej czułostkowości w stosunku do zwierząt domowych, a więcej opieki i rozsądnego starania!

Nie należy również zapominać, że głaszcząc jedwabne futerko białego angorskiego kota lub ostrowłosego foxterriera, tego kaktusa na czterech nogach, trzeba potem umyć ręce i zwyczaj ten wpoić w nasze dzieci. Na sierści psów często znajdują się nawet znaczne ilości jaj robaków jelitowych, które zapomocą dotyku z jedzeniem przedostają się do przewodu pokarmowego, powodując w ten sposób zaburzenia żołądkowe na tle robaków, tak często spotykane u dzieci. Bądźmy szczerzy! pomimo największej czystości są nasi przyjaciele naprawdę ściereczkami od kurzu; fe, któż śmiałby porównać ich śliczne futerka z czystością słomianki, a jednak porównać można! Więc po zabawie z psami i kotami myjmy ręce, a czujne oko pani domu niechaj dba i wnika w prawdziwe potrzeby tych domowników.

Zofja Lipkowska

Zofja Czerny

Wartość potraw gotowanych w parze

Najprostszym i najbardziej rozpowszechnionym sposobem przyrządzania jarzyn jest gotowanie ich w wodzie. Przyjrzyjmy się wartości *jarzyn t. zw. „z wody"* i zjawiskom, które zachodzą podczas gotowania. Jednym z najważniejszych składników jarzyn jest błonnik, z którego zbudowana jest błona komórek roślinnych i dlatego w każdej roślinie znajduje się go wiele. Pod działaniem soków trawiennych, znajdujących się w przewodzie pokarmowym człowieka nie ulega on strawieniu. Nie znaczy to jednak, aby błonnik w pożywieniu naszem był składnikiem niepotrzebnym, albo nawet szkodliwym. Przeciwnie, przynosi on korzyść, pobudzając ruch robaczkowy jelit. Aby jednak ich ścianek nadmiernie nie drażnił, musi być przez nasze zabiegi kucharskie odpowiednio przygotowany, to jest napęczniały, a skutkiem tego zmiękczony. Gdyby błonnik nie został odpowiednio rozdrobniony, starty i zmiękczony, soki trawiennie nie mogłyby przenikać do wnętrza komórki, a cała jej zawartość byłaby dla nas stracona. Tak jednak na szczęście nie jest.

W surówce udostępniamy zawartość komórek jarzyny przez odpowiednie jej starcie, zaś w jarzynach inaczej przyrządzanych cel ten osiągamy przez gotowanie. Pomimo, że wszyscy wiemy, jak duże znaczenie dietetyczne mają surówki, nie możemy zaprzeczyć, że jarzyny gotowane są konieczne w naszych jadłospisach. Gdybyśmy ograniczyli się bowiem wyłącznie do jarzyn surowych, ilość ich musiałaby ulec znacznemu zmniejszeniu, gdyż produkty surowe daleko bardziej obciążają objętościowo nasz przewód pokarmowy, niż produkty gotowane. Skutkiem tego koniecznego ograniczenia ilościowego, dowóz do naszego ciała najkonieczniejszych soli mineralnych i innych niezbędnych składników uległby również obniżeniu. Musimy jednak przyznać, że jarzyny gotowane w wodzie przynoszą mniej wartości odżywczych od jarzyn surowych, gdyż składniki ich w dużej ilości przechodzą podczas gotowania do wody. Nawet gołem okiem, bez analiz chemicznych, możemy dostrzec, że w wywarze znajduje się wiele składników wypłókanych i rozpuszczonych. Ilość ich zmniejsza się wtedy, gdy jarzyny wrzucamy na *wrzącą osoloną wodę*, gdyż na powierzchni zetknięcia jarzyny z wodą wytwarza się cienka warstwa ściętego białka roślinnego, nieprzepuszczająca jednak tylko niektórych składników. Nawet wtedy nie możemy więc całej tak cennej wartości zachować wewnątrz jarzyny.

Żywa plazma, zawarta w komórce roślinnej, tworzy błonę trudno przepuszczalną dla niektórych składników, przynoszonych nam przez jarzynę. Jeżeli jednak plazmę tę zabijemy przez gotowanie, przepuszczalność jej zwiększa się tak bardzo, że wszystkie składniki mogą przeniknąć do wywaru. Jasne jest więc, że im bardziej wpływ wysokiej temperatury posuwa się wgłąb produktu, tem więcej komórek zostaje zniszczonych i tem więcej składników przenika do wody. Praktycznie biorąc w rozgotowanych jarzynach nie znajduje się już prawie nic poza wodą i błonnikiem silnie napęczniałym i przenikniętym tłuszczem, dodanym do gotowania. *Wywar natomiast posiada wówczas wysoką wartość.* Że więc jarzyn nie należy rozgotowywać, a wywar z nich umiejętnie wykorzystać przy przyrządzaniu potraw, to wiadomo już dawno każdej nowoczesnej gospodyni i na łamach „Pani Domu" sprawa ta była już wielokrotnie poruszana.

Istnieją różne sposoby przyrządzania jarzyn, ale żaden z nich poza surówkami, nie zachowuje pełnej wartości produktu. Oczywiście, będzie ona stosunkowo największa przy tych metodach przyrządzania, które całkowicie zużytkowują otrzymany wywar. Ma to miejsce przy *gotowaniu jarzyn w małej ilości wody*, którą następnie podprawiamy w różny sposób. Małą ilość wywaru i sos z

niego przyrządzony mają także potrawy z jarzyn duszonych, które z tłuszczem duszą się bardzo powoli pod przykryciem. Cokolwiek jednak słyszymy o rzekomej wartości duszonych jarzyn, należy z całym naciskiem zaznaczyć, że jest to jeden z najmniej racjonalnych sposobów przyrządzania jarzyn, gdyż powolne a długotrwałe ich ogrzewanie marnuje główną ich wartość, to jest wartość witaminową i enzymatyczną. Istnieje jednak dużo lepszy sposób gotowania jarzyn, a jest nim gotowanie jarzyn w parze. Podczas gdy duszenie jarzyn jest procesem powolnym i skutkiem tego dla wartości odżywczej mocno niefortunnym, zaś jarzyny „z wody" tracą większość składników na rzecz wywaru, *jarzyny w parze gotują się szybko, zachowując możliwie najwięcej wartościowych składników.*

Do gotowania na parze istnieją specjalne naczynia, złożone z trzech części połączonych ze sobą: a) dolny rondelek, do którego wlewa się wodę, b) górna część wyższa, z dnem dziurkowanem dla udostępnienia pary, wydzielającej się z wody, zawartej w dolnem naczyniu, c) szczelnie dostosowana przykrywa. Do górnej części naczynia należy włożyć produkt, który ma się ugotować. Prostszym przyrządem jest wiatraczek, stojący na silnych nóżkach, którego obwód można regulować według obwodu garnków [1]). Wiatraczek wkłada się poziomo do zwykłego wysokiego naczynia z przykrywą (garnek), stawiając go na nóżkach na dnie naczynia. Wiatraczek dzieli naczynie na dwie części, dolną należy napełnić wodą, a górną produktem. Naczynie ma być nakryte przykrywą, aby uniemożliwić nadmierne uchodzenie pary.

Warunki, w których odbywa się gotowanie na parze, zależą od stopnia uszczelnienia naczynia. Jeżeli naczynie jest bardzo szczelne, co w praktyce kucharskiej przeważnie niema miejsca, wytwarza się w niem ciśnienie wyższe od ciśnienia otaczającego powietrza i woda wrze w temperaturze wyższej niż 100^0, a co za tem idzie i para przenikająca produkt ma więcej niż 100^0. Mamy wtedy do czynienia z gotowaniem pod ciśnieniem, podobnie jak w kociołku Papina. Produkt gotuje się szybciej, ale w temperaturze wyższej niż przy normalnem gotowaniu, co na wiele składników produktu działa destrukcyjnie. Przeważnie jednak naczynia, używane przez nas do gotowania na parze, nie są szczelne i panujące w nich ciśnienie nie jest wyższe od ciśnienia otaczającego powietrza. Woda wrze normalnie, to jest w temperaturze około 100^0 i taką samą temperaturę ma para do chwili wygotowania się całej ilości wody, zawartej w naczyniu. Produkt gotuje się więc w takiej samej temperaturze, jak przy zwykłem gotowaniu w wodzie, ale para szybciej przenika wszystkie jego tkanki, niż gotująca się woda, a składniki jarzyny nie wyciekają, lecz zostają w potrawie. Tylko bardzo niewielka ilość składników rozpuszcza się w maleńkiej ilości wody, która powstaje ze skroplenia pary na powierzchni produktu i spływa do dolnego naczynia, co praktycznie ma znaczenie minimalne. Na tem polega **gotowanie jarzyn w parze,** który jest sposobem najracjonalniejszym ze wszystkich nam znanych środków zmiękczania jarzyn.

[1]) ilustr. patrz Nr. 5, 1934.

Ma on na celu:

a) zmiękczenie tkanek produktu pod działaniem pary w zamkniętej przestrzeni,
b) powolne ścinanie białka roślinnego,
c) zamianę skrobi, zawartej w produkcie na strawny klej skrobiowy.

Ten sam cel uzyskujemy przez gotowanie w wodzie — tylko w sposób mniej racjonalny.

Na parze gotujemy przedewszystkiem **ziemniaki, bulwy, kalarepę, fasolkę szparagową, selery, kalafjory.**

Gotowanie na parze nie nadaje się do jarzyn zielonych. Jak wiadomo, główną wartość dietetyczną jarzyn zielonych stanowi zieleń roślinna, czyli chlorofil, którego budowa chemiczna jest dość zbliżona do budowy czerwonego barwnika krwi. Ten chlorofil w jarzynach należy więc zachować za wszelką cenę. Każda roślina w swym soku komórkowym zawiera kwasy. Gdy podczas gotowania komórki jarzyny zostaną zniszczone, kwasy te wchodzą w zetknięcie z ciałkami zieleni i niszczą piękną zieloną barwę jarzyny. Jeżeli w naczyniu znajduje się dostateczna ilość wody, kwasy te ulegają w niej wielkiemu rozcieńczeniu i przestają działać ujemnie na chlorofil, zwłaszcza że potrochu ulotnią się wraz z parą. Jeżeli jednak jarzynę zieloną gotujemy w parze, zielony barwnik ulega zniszczeniu, bo kwasy nie mają się w czem rozcieńczyć. Widzimy więc, że *zasady gotowania jarzyn zielonych są odmienne od zasad gotowania wszystkich innych jarzyn* i musimy stosować inne sposoby, zmierzające do zachowania chlorofilu, choćby kosztem zmniejszenia wartości innych składników.

Oprócz jarzyn gotujemy na parze także i inne potrawy, jak kasze na sypko i budynie. **Gotowanie kasz na parze** jest sposobem bardzo racjonalnym i często stosowanym w żywieniu dzieci i ludzi chorych na przewód pokarmowy. Kasze gotowane na sypko w parze są lżej strawne od kasz wypiekanych w wysokiej temperaturze piekarnika. Gotują się one w małem nakrytem naczyniu z przepisaną ilością wody i tłuszczu (1½ do 2 razy tyle wody ile kaszy). Gdy woda wsiąknie w kaszę gotując się na płycie kuchennej, należy nakryć naczynie z kaszą, wstawić w drugie naczynie z wrzącą wodą i gotować w parze aż do miękkości.

(dok. nastąpi).

Co dam na kolację?

Kaszka krakowska wypiekana z grzybkami

25—30 dkg kaszki krakowskiej
5 dkg grzybów suszonych
$^1/_8$ litra śmietany
5 dkg masła
2 dkg mąki
sól

Przy obiedzie grzyby ogotować do miękkości i ze smaku, pozostałego z gotowania grzybów, zrobić sos. Wieczorem grzyby pokrajać drobno, wymieszać z kaszą krakowską, zatartą jajem i uprażyć z masłem na sypko. Gdy gotowe, wyrzucić na półmisek, polać masłem zasmażonem z bułką, dookoła można obłożyć połówkami jaj ugotowanych na twardo. Osobno w sosjerce podać sos grzybowy. Kaszka krakowska jest bardzo smaczna z sosem pieczarkowym.

Uwaga. Pod słowem „zatrzeć kaszę“ rozumie się wymieszanie kaszy z surowem całem jajem lub białkiem. Mieszać należy bardzo dokładnie, tak aby kasza nie zbijała się w grudki. Następnie należy na parę godzin położyć w przewiewnem miejscu, aby wyschła. Jeżeli śpieszymy się, można suszyć i w piecyku. Zaciera się dla osiągnięcia większej sypkości, dzięki temu, że białko ścina się w gorącej temperaturze.

Jaja sadzone na boczku

20 dkg boczku
6—8 jaj
3 dkg masła
2—3 łyżki buljonu rozpuszczonego

Boczek wędzony pokrajać w cienkie plasterki, podsmażyć szybko na silnym ogniu. Boczek ułożyć na półmisku do zapiekania, podlać buljonem, na to ostrożnie wbijać jaja. Włożyć do piecyka na 5—10 minut. Gdy jaja się zetną, zaraz wydać.

Jaja w sosie beszamelowym

Na półmisek do zapiekania lub do formy Prodige'owej wbijać ostrożnie na rozpuszczony tłuszcz jaja licząc po 2 na osobę. Z wierzchu polać sosem beszamelowym (½ litra), posypać tartym serem szwajcarskim i bułeczką, zapiekać 10 minut.

H. Kulzowa

Kulebiak

Ciasto francuskie drożdżowe na kulebiaki (i pierogi)

20 dkg mąki
$^1/_2$—$^3/_4$ szkl. mleka
soli do smaku
1 dkg drożdży
10 dkg masła

Drożdże rozprowadzić ciepłem mlekiem, wsypać część mąki, wymieszać i postawić rozczyn do wyrośnięcia. Potem dodać pozostałą mąkę, soli, mleko do potrzebnej gęstości (ciasto powinno być tak wolne jak na placki) i wszystko dobrze wyrobić. Rozwałkować kwadrat na 1½ cm gruby, położyć w środek masło, urobione również w kwadrat o połowę mniejszy od ciasta, przykryć go brzegami ciasta i tak samo składać i wałkować jak ciasto francuskie. Wałkowanie, składanie powtarza się trzy razy i nie wynosi się na zimno. Po nałożeniu farszem postawić w cieple, żeby podrosło.

Ciasto kruche na kulebiaki (i pierogi)

15—18 dkg mąki
$^1/_2$ szklanki śmietany
6 dkg masła topionego
$^1/_2$ łyżeczki octu
1 żółtko
5 gr sody, soli do smaku

Wszystko razem dobrze wyrobić, ciasto powinno być wolne. Postawić w chłodzie na 1 — 2 godziny. Wałkować na 1 cm grubo i robić kulebiaki i pierożki.

Nadzienie z sago

10 dkg sago
2—3 jaja
6 dkg cebuli
4—6 dkg masła
1$^1/_2$ szklanki wody
soli, pieprzu do smaku

Sago opłókać, zalać wrzącą wodą, obgotować, odcedzić. Cebulę utartą zasmażyć z masłem na biało, rozprowadzić wodą, zagotować, przyprawić do smaku solą i pieprzem, włożyć sago, zamieszać, przykryć i dusić na wolnym ogniu od 1—1½ godz. Po ugotowaniu przestudzić, dodać jaja ugotowane na twardo i usiekane.

Ciasto rozwałkować w kwadrat i podzielić na dwie połowy. Jedną położyć na blasze, wysmarowanej masłem i posypanej mąką, ułożyć farsz, przykryć drugą połową ciasta, posmarować jajem, posypać tartą bułeczką i wstawić do gorącego piekarnika na 25—35 minut. Zamiast jajem można smarować masłem i tak samo smarować bułeczką.

Nadzienie z kapusty i grzybów

60 dkg kapusty świeżej
5 dkg grzybów suszonych
6 dkg masła
soli, pieprzu do smaku
10 dkg cebuli
2 dkg tartej bułki
2—3 jaja

Ugotować jaja na twardo, obrać, pokrajać w kostkę; ugotować i posiekać grzyby, posiekać i usmażyć cebulę na maśle, poszatkować grubo kapustę, wymieszać z grzybami i wywarem z grzybów, ugotować ją w naczyniu odkrytem, odparowując wywar, przyprawić do smaku. Zagnieść ciasto, rozwałkować na grubość 1—2 cm, nadając mu kształt prostokątny (30 × 40 cm).

Wzdłuż dłuższego boku ciasta ułożyć połowę kapusty, kapustę posypać jajami, skropić masłem, warstwą jaj przykryć drugą połowę nadzianki z kapusty, przykryć ciastem, zlepić brzegi i ułożyć na blasze, zlepieniem pod spód.

Z pozostałego ciasta wyciąć paski, pokarbować je jak do mazurków, przybrać powierzchnię kulebiaka, posmarować go jajem i upiec.

Podawać ze zrumienionem masłem w sosjerce lub jako dodatek do barszczu czystego, albo buljonu.

Upieczony przy obiedzie kulebiak, można podać na kolację, odgrzawszy go w gorącym piecyku na maśle.

M. Zawadzka

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu“: 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Zagranicą rocznie zł. 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10, półrocznie zł. 5, kwartalnie zł. 2.50.
Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.
Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1 /8 str. zl 50.— 1/16 str. zł 30.—
W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gosp. Domowego w osobie J. Huberowej. Redaktorki: Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

5796. Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.

Czego wymagać od zakładów gorsetowych

Dobrze prowadzony zakład gorsetowy powinien zdobywać klijentelę nie szumnemi reklamami i cenami konkurencyjnemi lecz przez dostarczanie wyrobów stojących na odpowiednim poziomie wymagań higjeny, estetyki, formy, przy równoczesnem uwzględnieniu praktyczności w noszeniu.

Gorseciarstwo w Polsce pozostawia dużo jeszcze do życzenia; przeważnie stosuje się u nas szablon, w najlepszym razie wzięty z miesięczników zagranicznych, bez głębszego zrozumienia znaczenia pasów dla zdrowia oraz skutków wadliwego ich stosowania. W praktyce bardzo często spotyka się figury dziewcząt bardzo młodych, a już z piersiami zniszczonemi przez zbyteczne albo źle dopasowane biustonosze, nabywane w sklepach z guzikami, a dostarczane całemi masami przez tandetne fabryczki produkujące ten towar dla klijenteli, szukającej taniego kupna. To samo można powiedzieć o pasach, które przez swój wadliwy krój kaleczą uda, wygniatają tłuszcz w nienaturalne wypukłości, psując w ten sposób linję nogi.

Drętwota stóp, zastoje krwi, obrzmienia kończyn, przy specjalnych dolegliwościach kobiecych są często skutkiem źle dopasowanego pasa, a niejednokrotnie powodują chorobę, nie mówiąc już o uniemożliwieniu wypoczynku w głębokim fotelu, kiedy to nienaturalna i niewygodna pozycja tamuje ruchy, utrudnia oddychanie.

Kupno pasa powinno nosić charakter najpoważniejszego sprawunku, nie odkładanego na ostatnią chwilę naszych zakupów. Pamiętać musimy, że figura — to wielka troska dobrze ubranej kobiety. Nie wystarczy wykwintna krawcowa, fryzjer, doświadczona kosmetyczka: przedewszystkiem linja naszej figury będzie decydowała o prawdziwej elegancji.

Co mamy robić, jeśli to co jest naprawdę najważniejsze w naszym wyglądzie zaniedbałyśmy, albo gdy przechodzimy naturalny okres przekwitania, połączony ze stopniowem zatracaniem pięknych niegdyś kształtów? Czy należy liczyć na poprawę figury przez stosowanie naturalnych środków, jak gimnastyka, masaże, zmiana trybu życia, odżywiania? Napewno tak, ale w życiu kobiety zachodzą duże przemiany i obok największych starań lecznictwa i higjeny, trzeba również pomyśleć o pasie, zawczasu umiejętnie dobranym, któryby zapobiegł zdeformowaniu kształtów, nie narażając zdrowia i nieobrażając naszego poczucia estetycznego.

Jak i co nosić należy z tej mało znanej dziedziny gorseciarstwa? Ażeby szybko nie niszczyć pasa i nie mieć ciągłego kłopotu, a figurę zawsze poprawną, trzeba posiadać koniecznie trzy typy pasów. Jeden do sportów, rozszyty tkaniną gumową specjalnej jakości (byle nie cały gumowy, bo taki rozciąga się szybko, rwie i stwarza sztucznie wysokie biodra, rozgrzewa zbytecznie wnętrzności i jest niemożliwy do prania). Drugi typ—to t. zw. „Półcałość", pas z przypiętym biustonoszem pod suknie do pracy, niekrępujący mięśni. Trzeci typ — to całość, inaczej „Pancerzyk elastyczny" o klasycznie smukłych naturalnych linjach przy zachowaniu modnej formy całości.

Dla uświadomienia szerszego ogółu kobiet jak i co nosić z dziedziny gorseciarstwa w zastosowaniu do budowy ciała została uruchomiona w Warszawie przy Artystycznej Pracowni Pasów p. f. „Aniela", Marszałkowska 91, specjalna „PORADNIA GORSETOWA" prowadzona przez wybitną fachowczynię, udzielającą wyczerpujących rad bezpłatnie w godz. od 11 rano do 2-ej pop. Poradnia umożliwia zorjentowanie się w potrzebie zastosowania właściwego fasonu lub w możności poprawienia i znoszenia źle dopasowanego pasa, bez zbędnych wydatków.

A. G.